



# 9月給食だより

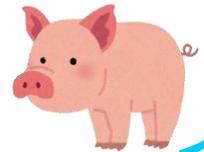
うるま市津堅学校給食調理場  
TEL: 098-978-2141  
FAX: 098-978-1005

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 9月27日は「海から豚がやってきた記念日」です！

太平洋戦争当時、沖縄では大きな被害を受けて食べ物もほとんどない厳しい生活をしていました。その様子は沖縄から国へ戻ったアメリカ軍人から、様々な形でハワイへ伝えられました。沖縄の様子を聞いたハワイにいるウチナーンチュは、ふるさとにいる仲間を助けるためにみんなで約1350万円の大金を集めて、550頭の生きた豚をハワイから沖縄へ届けることにしました。荒波や大雨にうたれながら船で1か月かけて沖縄へ向かった船は、9月27日、うるま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。沖縄に届けられた豚は4年後には約180倍の10万頭にまで増え、沖縄の人びとを飢えから救いました。こうして沖縄は豚肉が代表的な食文化として受け継がれ、その恩を忘れないために9月27日は「海から豚がやってきた記念日」に定められました。

給食では9月27日に豚をたくさん使った献立を提供する予定です！  
どの料理に豚のどの部位が使われているのか、探してみてくださいね(\*^\_^\*)



### アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

|             |   |
|-------------|---|
| 表示義務 (7品目)  | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば  |
| 表示推奨 (21品目) | いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド |

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

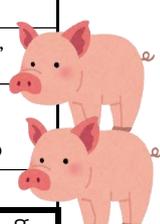
- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

|                   |       |          |       |        |    |        |      |          |
|-------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|----------|
| 1食当たりの栄養価(小学校)基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 21~33g | 脂質 | 14~22g | 炭水化物 | 81~106g  |
| 1食当たりの栄養価(中学校)基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 27~42g | 脂質 | 18~28g | 炭水化物 | 104~135g |

| 日        | 献立名          | 黄(ぎ)の食品             | 赤(あか)の食品                | 緑(みどり)の食品                                  | その他調味料など                   | 揚げ油         |
|----------|--------------|---------------------|-------------------------|--|----------------------------|-------------|
|          |              | エネルギーになる<br>炭水化物・脂質 | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質      | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                       |                            |             |
| 2<br>(月) | 牛乳           |                     | 牛乳                      |  |                            |             |
|          | キムタクごはん      | こめ, サラダ油(大豆)        | 豚肉                      | 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば),<br>たくあん, にんじん,<br>長ねぎ |                            |             |
|          | 冬瓜ともずくの生姜スープ |                     | もずく(えび・かに),<br>鶏肉       | とうがん, こねぎ,<br>しょうが                         | ぬちまーす, 鶏ガラ,<br>しょうゆ(大豆・小麦) |             |
|          | 茎わかめの中華和え    | 三温糖, 白ごま, ごま油       | 茎わかめ, 無添加ハム<br>(鶏・豚・大豆) | だいこん                                       | しょうゆ(大豆・小麦),<br>特濃酢(小麦)    |             |
|          | シュウマイ        |                     | 大焼売(肉) Fe&ファイバー         |  |                            |             |
|          |              | 一食当たりの栄養価(小)        | 1朝食 - 578 kcal          | たんぱく質 19.3 g                               | 脂質 20.7 g                  | 炭水化物 76.2 g |
|          | 一食当たりの栄養価(中) | 1朝食 - 728 kcal      | たんぱく質 22.6 g            | 脂質 23.3 g                                  | 炭水化物 103.5 g               |             |

| 日            | 献立名           | 黄(ぎ)の食品                                     | 赤(あか)の食品                          | 緑(みどり)の食品                                 | その他調味料など   | 揚げ油                     |
|--------------|---------------|---|-----------------------------------|---|--|-------------------------|
|              |               | エネルギーになる<br>炭水化物・脂質                         | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質                | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                      |  |                         |
| 3<br>(火)     | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | あわごはん         | こめ,あわ                                       |                                   |   |  |                         |
|              | ジュリアンヌスープ     |   | 無添加ベーコン<br>(豚・鶏)                  | キャベツ,玉ねぎ,セロリ,<br>にんじん,小松菜                 | チキンコンソメ(乳・<br>小麦・鶏肉・大豆),<br>ぬちまーす,こしょう,<br>鶏ガラ             |                         |
|              | 豚肉のBBQソテー     | はちみつ  | 豚肉                                | にんじん,玉ねぎ,<br>いんげん,キャベツ,<br>にんにく,しょうが      | 料理酒(小麦),ケチャップ,<br>ウスターソース(りんご・<br>大豆),しょうゆ<br>(大豆・小麦),こしょう |                         |
|              | ごぼうサラダ        | 白ごま,マヨネーズ<br>(卵・<br>大豆・りんご),三温糖             |                                   | ごぼう,きゅうり,<br>にんじん                         | 特濃酢(小麦),<br>ぬちまーす,<br>しょうゆ(大豆・小麦)                          |                         |
|              | 原宿ドックミニ       | 原宿ドック                                       |                                   |   |  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 682 kcal                               | たんぱく質 24 g                        | 脂質 23.7 g                                 | 炭水化物 91.5 g  |                         |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 762 kcal | たんぱく質 26.6 g                                | 脂質 25.7 g                         | 炭水化物 103.2 g                              |  |                         |
| 4<br>(水)     | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | きな粉揚げパン       | コッペパン(小麦・乳・<br>大豆),サラダ油(大豆)<br>はったい粉,黒糖,三温糖 | きな粉(大豆),<br>脱脂粉乳(乳)               |   | 揚げ油①   |                         |
|              | オニオンスープ       |   | 無添加ベーコン<br>(豚・鶏)                  | 玉ねぎ,にんじん,セロリ,<br>パセリ                      | チキンコンソメ(乳・<br>小麦・鶏肉・大豆)<br>しょうゆ(大豆・小麦)<br>ぬちまーす,鶏ガラ        |                         |
|              | ラタトゥイユ        | じゃがいも,オリーブ油,<br>三温糖                         | 鶏肉                                | 玉ねぎ,にんじん,なす,<br>ズッキーニ,トマトホール,<br>にんにく,バジル | トマトピューレー,白ワイン,<br>鶏ガラ,ケチャップ,<br>ぬちまーす,こしょう                 |                         |
|              | キャベツサラダ       | 三温糖,オリーブ油                                   |                                   | キャベツ,ブロッコリー,<br>コーン                       | 穀物酢(小麦),<br>シークァーサー果汁,<br>ぬちまーす,こしょう                       |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 642 kcal                               | たんぱく質 26.8 g                      | 脂質 23.3 g                                 | 炭水化物 79.5 g  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(中)  | 1杯 - 734 kcal                               | たんぱく質 30.6 g                      | 脂質 26.2 g                                 | 炭水化物 91.5 g  |                         |
| 5<br>(木)     | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | 麦ごはん          | こめ,押し麦                                      |                                   |   |  |                         |
|              | 魚汁            | じゃがいも                                       | 赤魚,豆腐(大豆),<br>赤みそ(大豆),<br>白みそ(大豆) | にんじん,とうがん,<br>こねぎ,しょうが                    | 花かつお   | 揚げ油②<br>(小麦、乳、<br>大豆)   |
|              | もずくてんぷら       | 小麦粉,サラダ油<br>(大豆)                            | もずく,ちくわ(大豆),<br>たまご               | にんじん,玉ねぎ,にら                               | ぬちまーす  |                         |
|              | 黒糖アガラー        | 小麦粉,黒糖,<br>グラニュー糖                           | 牛乳                                | レーズン                                      | ベーキングパウダー  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 706 kcal                               | たんぱく質 30.9 g                      | 脂質 16.9 g                                 | 炭水化物 102.7 g   |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(中)  | 1杯 - 800 kcal                               | たんぱく質 33.8 g                      | 脂質 18.7 g                                 | 炭水化物 119.8 g   |                         |
| 6<br>(金)     | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | 沢煮椀           |   | 豚肉                                | ごぼう,にんじん,<br>たけのこ,しいたけ,<br>こねぎ            | 花かつお,だし昆布,<br>ぬちまーす,<br>しょうゆ(大豆・小麦)                        |                         |
|              | 親子丼           | こめ,サラダ油(大豆),<br>三温糖                         | たまご,鶏肉                            | 玉ねぎ,にんじん,<br>とうみょう,しいたけ                   | 料理酒(小麦),花かつお,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>みりん,ぬちまーす,<br>こしょう        |                         |
|              | くだもの          |   |                                   | りんご                                       |  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 561 kcal                               | たんぱく質 29.6 g                      | 脂質 14.4 g                                 | 炭水化物 75.1 g  |                         |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 711 kcal | たんぱく質 35.3 g                                | 脂質 15.8 g                         | 炭水化物 102.7 g                              |  |                         |
| 9<br>(月)     | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | あわごはん         | こめ,あわ                                       |                                   |   |  |                         |
|              | きのこのすまし汁      |   | 鶏肉                                | しめじ,しいたけ,えのき,<br>にんじん,こねぎ                 | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお,<br>だし昆布                        |                         |
|              | 鮭の包み焼き        | マヨネーズ(卵・<br>大豆・りんご),三温糖                     | さけ,白みそ(大豆)                        | 玉ねぎ,にんじん,えのき,<br>ブロッコリー                   | 料理酒(小麦)  |                         |
|              | 切り干し大根の和え物    | 三温糖   |                                   | 切り干し大根,小松菜,<br>キャベツ,にんじん                  | しょうゆ(大豆・小麦),<br>穀物酢(小麦),ぬちまーす                              |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 562 kcal                               | たんぱく質 31.3 g                      | 脂質 15.4 g                                 | 炭水化物 74.1 g  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(中)  | 1杯 - 628 kcal                               | たんぱく質 33.4 g                      | 脂質 16.5 g                                 | 炭水化物 85 g  |                         |
| 10<br>(火)    | 牛乳            |   | 牛乳                                |   |  |                         |
|              | 黒米ごはん         | こめ,黒米                                       |                                   |   |  |                         |
|              | シカムドゥチ        | サラダ油(大豆)                                    | 豚肉,かまぼこ(大豆)                       | しいたけ,とうがん,<br>こんにゃく,しょうが,<br>こねぎ          | 料理酒(小麦),<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお                     | 揚げ油③<br>(小麦、乳、卵、<br>大豆) |
|              | クープイリチー       | 三温糖,サラダ油<br>(大豆)                            | 刻み昆布,<br>かまぼこ(大豆),豚肉              | 角切大根,にんじん,<br>にら,こんにゃく                    | 花かつお,しょうゆ(大豆・<br>小麦),ぬちまーす                                 |                         |
|              | サーターアングギー     | 小麦粉,グラニュー糖,<br>サラダ油(大豆)                     | たまご,牛乳                            |   | ベーキングパウダー  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(小)  | 1杯 - 628 kcal                               | たんぱく質 25.1 g                      | 脂質 18 g                                   | 炭水化物 88.1 g  |                         |
|              | 一食当たりの栄養価(中)  | 1杯 - 795 kcal                               | たんぱく質 29.7 g                      | 脂質 20.4 g                                 | 炭水化物 118.9 g   |                         |

| 日                    | 献立名            | 黄(ぎ)の食品                 | 赤(あか)の食品  | 緑(みどり)の食品  | その他調味料など                                    | 揚げ油 |
|----------------------|----------------|-------------------------|---|--|---|-----|
|                      |                | エネルギーになる<br>炭水化物・脂質     | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質  | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質   |   |     |
| 11<br>(水)            | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | エビピラフ          | こめ                      | えび,鶏肉   | にんじん,ピーマン,<br>玉ねぎ  | ぬちまーす,チキンコンソメ<br>(乳・小麦・鶏肉・大豆),<br>鶏ガラ       |     |
|                      | コンソメスープ        | じゃがいも                   | ミックスビーンズ,<br>無添加ベーコン(豚・鶏)   | キャベツ,にんじん  | チキンコンソメ(乳・小<br>麦・鶏肉・大豆),鶏ガラ,<br>ぬちまーす       |     |
|                      | チキンのはちみつ焼き     | はちみつ                    | 鶏肉  |  | しょうゆ(大豆・小麦),<br>料理酒(小麦),レモン果汁               |     |
|                      | 小魚とチーズのサラダ     | マヨネーズ(卵・<br>大豆・りんご),三温糖 | カエリ,チーズ(乳)  | きゅうり,キャベツ,<br>にんじん,コーン   | 穀物酢(小麦)                                     |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 628 kcal          | たんぱく質 30.2 g  | 脂質 17.5 g  | 炭水化物 84.6 g                                 |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(中)   | 1杯分 - 767 kcal          | たんぱく質 37.9 g  | 脂質 19.7 g  | 炭水化物 104.7 g                                |     |
| 12<br>(木)            | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | 麦ごはん           | こめ,押し麦                  |   |  |   |     |
|                      | チムシンジ          | じゃがいも                   | 豚レバー,豚肉,<br>赤みそ(大豆)   | 玉ねぎ,にんじん   | 花かつお  |     |
|                      | ヌンクークー         | サラダ油(大豆),<br>三温糖        | 豚肉,厚揚げ(大豆),<br>ちきあぎ(大豆)   | 小松菜,しいたけ,<br>だいこん,にんじん   | ぬちまーす,花かつお<br>しょうゆ(大豆・小麦)                   |     |
|                      | マーミナーウサチ       | 白ごま,三温糖                 |   | もやし,きゅうり,<br>にんじん,ほうれん草  | しょうゆ(大豆・小麦),<br>特濃酢(小麦),ぬちまーす,<br>シークワーサー果汁 |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 640 kcal          | たんぱく質 27 g  | 脂質 22.4 g  | 炭水化物 78.9 g                                 |     |
| 一食当たりの栄養価(中)         | 1杯分 - 733 kcal | たんぱく質 30.7 g            | 脂質 25.3 g   | 炭水化物 91.2 g  |   |     |
| 13<br>(金)            | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | 冷やし中華          | 中華めん(小麦),<br>三温糖,ごま油    | 無添加ハム(鶏・豚・<br>大豆),たまご   | もやし,きゅうり,<br>にんじん  | 花かつお,穀物酢(大豆),<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>シークワーサー果汁  |     |
|                      | ミニ肉まん          | 夜市肉まん(鶏・豚・大豆・小麦・ごま・乳)   |   |  |   |     |
|                      | キャベツのスープ       | 白ごま                     |   | キャベツ,にんじん,<br>えのき  | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお,だし昆布             |     |
|                      | くだもの           |                         |   | パイナップル   |   |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 627 kcal          | たんぱく質 25.9 g  | 脂質 20.8 g  | 炭水化物 82 g                                   |     |
| 一食当たりの栄養価(中)         | 1杯分 - 697 kcal | たんぱく質 28.8 g            | 脂質 21.8 g   | 炭水化物 93.5 g  |   |     |
| ○十五夜献立○<br>17<br>(火) | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | 麦ごはん           | こめ,押し麦                  |   |  |   |     |
|                      | ゆずの香りすまし汁      |                         |  | にんじん,だいこん,<br>しめじ,こねぎ,刻みゆず                                     | 花かつお,だし昆布,しょう<br>ゆ(大豆・小麦),ぬちまー<br>す         |     |
|                      | 肉豆腐            | サラダ油(大豆),<br>三温糖        | 豚肉,豆腐(大豆)   | しいたけ,玉ねぎ,<br>にんじん,糸こんにゃく                                       | 料理酒(小麦),花かつお,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>みりん,ぬちまーす  |     |
|                      | ほうれん草のごま和え     | すりごま,三温糖                |   | ほうれん草,にんじん,<br>えのき   | しょうゆ(大豆・小麦)                                 |     |
|                      | みたらし団子         | お月見だんご                  |   |  |   |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 636 kcal          | たんぱく質 21.8 g  | 脂質 18.7 g  | 炭水化物 93.1 g                                 |     |
| 一食当たりの栄養価(中)         | 1杯分 - 714 kcal | たんぱく質 24.4 g            | 脂質 21 g   | 炭水化物 104.6 g   |   |     |
| 18<br>(水)            | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | 雑穀ごはん          | こめ,雑穀                   |   |  |   |     |
|                      | 厚揚げと野菜のみそ汁     |                         | 厚揚げ(大豆),赤みそ<br>(大豆),白みそ(大豆)   | キャベツ,にんじん,<br>しめじ,こねぎ  | 花かつお  |     |
|                      | さばのカレー風味南蛮     | サラダ油(大豆),<br>三温糖        | さば  | 玉ねぎ,赤パプリカ  | ぬちまーす,カレー粉,<br>花かつお,ポン酢                     |     |
|                      | きゅうりとちくわの酢の物   | 三温糖                     | わかめ,ちくわ(大豆)   | きゅうり   | 特濃酢(小麦),<br>しょうゆ(大豆・小麦)                     |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 635 kcal          | たんぱく質 32.6 g  | 脂質 20.7 g  | 炭水化物 75.1 g                                 |     |
| 一食当たりの栄養価(中)         | 1杯分 - 701 kcal | たんぱく質 35.7 g            | 脂質 21.7 g   | 炭水化物 86.8 g  |   |     |
| 19<br>(木)            | 牛乳             |                         | 牛乳  |  |   |     |
|                      | あわごはん          | こめ,あわ                   |   |  |   |     |
|                      | 肉だんごスープ        | はるさめ,ごま油                | 肉だんご  | にんじん,玉ねぎ,<br>ほうれん草,しいたけ,<br>しょうが                               | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,鶏ガラ,<br>オイスターソース      |     |
|                      | 豚キムチ炒め         | サラダ油(大豆)                | 豚肉  | にんじん,しめじ,<br>はくさい,白菜キムチ<br>(小麦・りんご・大豆・<br>さば),にら,にんにく,<br>しょうが | しょうゆ(大豆・小麦)                                 |     |
|                      | ひじきツナ和え        | 三温糖                     | ひじき,ツナ  | だいこん,きゅうり,<br>にんじん,赤ピーマン                                       | しょうゆ(大豆・小麦),<br>特濃酢(小麦),<br>シークワーサー果汁       |     |
|                      | 一食当たりの栄養価(小)   | 1杯分 - 525 kcal          | たんぱく質 21.6 g  | 脂質 14.9 g  | 炭水化物 74.7 g                                 |     |
| 一食当たりの栄養価(中)         | 1杯分 - 592 kcal | たんぱく質 24.6 g            | 脂質 16.3 g   | 炭水化物 85.9 g  |   |     |

| 日            | 献立名                | 黄(ぎ)の食品                        | 赤(あか)の食品                                | 緑(みどり)の食品                                | その他調味料など   | 揚げ油   |
|--------------|--------------------|--------------------------------|---|--|--|---|
|              |                    | エネルギーになる<br>炭水化物・脂質            | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質                      | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                     |  |   |
| 20<br>(金)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | きのこのパスタ            | スパゲティ (小麦),<br>無塩バター (乳)       | 無添加ベーコン<br>(豚・鶏)                        | しめじ,エリンギ,<br>まいたけ,ほうれん草,<br>玉ねぎ,赤ピーマン    | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす                                |   |
|              | 豆と麦のチャウダー          | もち麦,じゃがいも,<br>小麦粉,無塩バター<br>(乳) | ミックスビーンズ,鶏肉,<br>レンズ豆,白花豆ペースト,<br>脱脂粉乳   | にんじん,玉ねぎ,<br>グリーンピース                     | チキンコンソメ (乳・<br>小麦・鶏肉・大豆),<br>カレー粉,ぬちまーす              |   |
|              | かぼちゃマフィン           | 無塩バター (乳),<br>三温糖,小麦粉          | たまご,牛乳                                  | かぼちゃ                                     | ベーキングパウダー  |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)       | 1杯分 - 596 kcal                 | たんぱく質 22.7 g                            | 脂質 24.3 g                                | 炭水化物 70.2 g  |   |
|              | 一食当たりの栄養価(中)       | 1杯分 - 683 kcal                 | たんぱく質 25.4 g                            | 脂質 27.6 g                                | 炭水化物 81.2 g  |   |
| 24<br>(火)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | 麦ごはん               | こめ,押し麦                         |   |  |  |   |
|              | コーン中華スープ           | でん粉                            | たまご                                     | にんじん,玉ねぎ,コーン,<br>長ねぎ,えのき                 | ぬちまーす,こしょう,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>鶏ガラ                   | 揚げ油④<br>(小麦、<br>乳、<br>卵、<br>大豆)   |
|              | 酢豚                 | 小麦粉,でん粉,サラダ油<br>(大豆),三温糖,でん粉   | 豚肉                                      | しょうが,玉ねぎ,<br>にんじん,ピーマン,<br>たけのこ,しいたけ     | 料理酒 (小麦),みりん,<br>穀物酢 (小麦),ケチャップ<br>しょうゆ(大豆・小麦)       |   |
|              | パンウースー             | はるさめ,三温糖,ごま油                   | 無添加ハム<br>(鶏・豚・大豆)                       | にんじん,もやし,<br>きゅうり                        | しょうゆ(大豆・小麦),<br>穀物酢 (小麦)                             |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)       | 1杯分 - 620 kcal                 | たんぱく質 2.3 g                             | 脂質 18.8 g                                | 炭水化物 87.2 g  |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 709 kcal     | たんぱく質 2.6 g                    | 脂質 20.9 g                               | 炭水化物 101.1 g                             |  |   |
| 25<br>(水)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | セルフ<br>照焼き<br>バーガー | バーガーパン<br>(小麦・乳・大豆)            |   |  |  |   |
|              |                    | 照り焼き<br>チキンパティ                 |   | 照焼きチキンパティ<br>(小麦・鶏・豚・大豆)                 |  |   |
|              |                    | コールスロー                         | マヨネーズ (卵・<br>大豆・りんご),三温糖                |  | キャベツ,コーン,<br>にんじん                                    | 穀物酢 (小麦),<br>ぬちまーす,こしょう   |
|              | ミネストローネ            | じゃがいも                          | 鶏肉,<br>無添加ベーコン<br>(豚・鶏)                 | にんじん,玉ねぎ,<br>セロリ,キャベツ                    | トマトピューレー,<br>ケチャップ,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,鶏ガラ     |   |
|              | くだもの               |                                |   | なし                                       |  |   |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 645 kcal     | たんぱく質 25.9 g                   | 脂質 25.5 g                               | 炭水化物 77.6 g                              |  |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 714 kcal     | たんぱく質 28.3 g                   | 脂質 27.2 g                               | 炭水化物 87.4 g                              |  |   |
| 26<br>(木)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | あわごはん              | こめ,あわ                          |   |  |  |   |
|              | ごま豆乳みそ汁            | すりごま                           | 鶏肉,赤みそ (大豆),<br>白みそ (大豆),豆乳 (大豆)        | とうがん,玉ねぎ,<br>にんじん,さんとうさい,<br>れんこん,こんにゃく, | 花かつお   |   |
|              | 肉じゃが               | サラダ油 (大豆),<br>じゃがいも            | 豚肉                                      | にんじん,糸こんにゃく,<br>玉ねぎ,いんげん,<br>しいたけ        | 料理酒 (小麦),みりん,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお          |   |
|              | 豆とレンコンのマヨ和え        | マヨネーズ (卵・<br>大豆・りんご)           | ちくわ (大豆),ミックス<br>ビーンズ,糸けすり              | れんこん,あお豆 (大<br>豆)                        | ぬちまーす  |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)       | 1杯分 - 654 kcal                 | たんぱく質 31.1 g                            | 脂質 20.2 g                                | 炭水化物 82.5 g  |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 746 kcal     | たんぱく質 36.2 g                   | 脂質 22.6 g                               | 炭水化物 95.5 g                              |  |   |
| 27<br>(金)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | 麦ごはん               | こめ,押し麦                         |   |  |  |   |
|              | ソーキ汁               |                                | 豚ソーキ,昆布                                 | だいこん,にんじん                                | しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお                           |  |
|              | ゴーヤーチャンプルー         | サラダ油 (大豆)                      | 豆腐 (大豆),豚肉,<br>たまご,ちきあぎ (大豆)            | ゴーヤー,にんじん,<br>もやし                        | 料理酒 (小麦),<br>ぬちまーす,しょうゆ<br>(大豆・小麦),こしょう              |   |
|              | ちんすこう              | 小麦粉,三温糖,ラード                    |   |  | ぬちまーす  |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)       | 1杯分 - 589 kcal                 | たんぱく質 23.1 g                            | 脂質 1.8 g                                 | 炭水化物 81.1 g  |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 673 kcal     | たんぱく質 26.5 g                   | 脂質 20.1 g                               | 炭水化物 94.1 g                              |  |   |
| 30<br>(月)    | 牛乳                 |                                | 牛乳                                      |  |  |   |
|              | スヌイシューシー           | こめ,ラード                         | 豚肉,油揚げ (大豆),<br>もずく (えび・カニ)             | にんじん,こねぎ,<br>しいたけ                        | 料理酒 (小麦),みりん,<br>しょうゆ(大豆・小麦),<br>ぬちまーす,花かつお          |   |
|              | ゆし豆腐               |                                | ゆし豆腐 (大豆),アーサ,<br>赤みそ (大豆),<br>白みそ (大豆) |  | 花かつお   |   |
|              | フーイリチー             | 車麩 (小麦),<br>サラダ油 (大豆)          | たまご                                     | キャベツ,にんじん,<br>玉ねぎ,にら                     | ぬちまーす,<br>しょうゆ(大豆・小麦)                                |   |
|              | シークワサーサラダ          | 三温糖,オリーブ油                      |   | キャベツ,にんじん,<br>きゅうり,コーン                   | しょうゆ(大豆・小麦),<br>穀物酢 (小麦),<br>シークワサー果汁,<br>ぬちまーす,こしょう |   |
|              | 一食当たりの栄養価(小)       | 1杯分 - 609 kcal                 | たんぱく質 26.9 g                            | 脂質 19.8 g                                | 炭水化物 77.4 g  |   |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 773 kcal     | たんぱく質 31.9 g                   | 脂質 22.5 g                               | 炭水化物 106.1 g                             |  |   |

海から豚がやってきた記念日