

にだき

ŧ



うるま市立給食センター

第二調理場

いただきます









心を込 めてあい さつをした ら、美味し くいただき ましょう。

実りの秋食べ物を大切にいただきましょう

食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに。日々の食事を 大切にいただきましょう。

・・・読書の秋・スポーツの秋・収穫の秋・・・

沖縄でも少しずつ、朝夕は気温が下がり、涼しくなってきましたね。II/7は「立冬」で、暦上では冬に入っていきます。今年は残暑が長かったため、秋の期間が短く、秋が貴重に感じているかな・・・と思っています。この貴重な「秋」を皆さんは、どんなことをして満喫したいですか?給食でも、いろいろな秋ならではの行事、秋にちなんだ食べ物が出ます。さぁ、今すぐ、献立表をチェックしてみましょう(*^-^*)

11

食育取組み



①『11/5(水)防災の日給食』

「津波防災の日」にあわせ、常備食を活用した給食を提供します。

②『11/6(木)ぬちまーす感謝給食』

ぬちまーすを無償提供してもらって、今年で15年目の 節目に なります。感謝の思いをこめて、ぬちまーすを使 用した献立を提供します。

- ③『11/7(金)いい歯の日献立』
- 4『||/|4(金)いい芋の日献立』
- ⑤『||/2|(金)和食の日給食』

 $\overline{\vee}\overline{\vee}\overline{\vee}\overline{\vee}\overline{\vee}\overline{\vee}\overline{\vee}$

和食の日にあわせ、和食献立の給食を提供します。 お楽しみに~♪

▼▼ アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「㈱ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいて使用しています。
- ★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。



 ∇

ı	食当た	りの栄養価 基準値	エネルギー 6!	50 Kcal たんぱく質	21~33g 脂質	14~22g 炭水化物 81~106
欠食等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など
		牛乳		牛乳		
	4日	たらこスパゲティ	(乳)	たらこ(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄 ピーマン しめじ マッシュ ルーム にんにく	チキンブイヨン(鶏) 薄口醤油(小 麦・大豆) ぬちまーす
	(火)	魚の香草焼き	エッグケア(大豆) パン 粉(小麦・大豆)	ホキ	青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウインナー(豚) チーズ (乳)	いんげん 玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏)
		一食当たりの栄養価	エネルキ"- 430 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20.1 g	炭水化物 37.9 g

欠食			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	
等	日	献立名	エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など
			灰小10170111111111111111111111111111111111	牛乳 一	こりくり・無機貝	
	5日	ごはん	 精米	6.0	防災の日給食	
	(水)	ふりかけ			TO SCOT AND R	ふりかけ
	★ 防災の	炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉 おじゃ がもち	鶏肉	大根 人参 しめじ しいたけ 小松菜 長ねぎ	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん だし昆布
	日 献立	パイン			パイン缶	
		一食当たりの栄養価	エネルキ"- 557 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 9.5 g	炭水化物 95 g
		<u>牛乳</u> 麦ごはん	精米 麦	牛乳		
	6日	さばのぬちまーす焼き	付 不 发	さば		酒 ぬちまーす
中原 5年	(木)	ミミガーさしみ	 白ごま 三温糖	豚ミミガー 甘口白みそ		みりん 酢 (小麦)
欠食	(///)	2007	11 C & —/JIII 1713	(大豆)	CW// //IK ///3	
	★ぬち まーす感	クーリジシ		卵 豚肉 カステラかま ぼこ(卵・大豆)	椎茸 冬瓜 こんにゃく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布
	謝献立	一食当たりの栄養価	エネルキ"- 636 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 23.5 g	炭水化物 74.4 g
中原		牛乳		牛乳		いつまでもしまったがに!
5年 欠食	7日	バターあみパン	バターあみパン(小麦・ 乳・大豆)		揚げ回数①	
	(金)	きびなごのカミカミあげ	サラダ油	きびなごのカリカリ揚げ		
		かみかみ 豆サラダ	ごま油 白ごま 三温糖	ひよこ豆 レッドキド ニー 白いんげん豆 ハ ム(豚・大豆)	キャベツ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢 (小麦)
いい	歯の日 献立	クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガ リン(大豆・乳) こめ油	鶏肉 あさり 白花豆 白い んげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 加工乳	しめじ 玉ねぎ 人参 セロリー	酒 チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬち まーす
		一食当たりの栄養価	エネルキ"- 75 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 33.8 g	炭水化物 78.3 g
兼		牛乳 カラフルピラフ	精米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	1 鶏肉 ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム コーン	白ワイン チキンブイヨン(鶏) ぬち まーす こしょう
へ 原・ が ま道 欠食	10日	チキンコーンフレーク焼き	エッグケア(大豆) コー ンフレーク オリーブ油	鶏肉 白みそ(大豆) チーズ (乳)		ぬちまーす こしょう 酒
	(月)	きゃべつとコーンのソテー	こめ油	ベーコン(豚)	キャベツ 人参 小松菜 しめ じ コーン	ぬちまーす こしょう
		一食当たりの栄養価	エネルキ"- 639 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 26.9 g	炭水化物 70.1 g
		牛乳 麦ごはん	精米 麦	牛乳		
	11日	魚のシークヮサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークヮサー果	酒 酢(小麦) りんご酢
	(火)	人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	汁 人参 玉ねぎ もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	人参 にら 大根 にんにく	豚骨 かつお節
		一食当たりの栄養価	エネルキ" - 686 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.5 g	
		牛乳		牛乳	<u> </u>	
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	12日	マカロニのクリーム煮	マカロニ (小麦) じゃが いも 小麦粉 マーガリ ン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 脱脂粉乳 加工 乳 生クリーム(乳)	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ぬちまー す こしょう
	(水)	ブロッコリーサラダ	エッグケア(大豆) 三 温糖		ブロッコリー きゅうり 人参 コーン シークヮサー果汁	ぬちまーす 粒マスタード こしょう
		シークヮサーシャーベット	シークロサーシャーベット			
		2-200-24-001				

大阪 日 献立名 エネルギーになる 体をつくる 体の調子を整える 炭水化物・脂質 たんぱく質・無機質 ビタミン・無機質 キ乳 キ乳 キ乳 キ乳 カバオ ライス バジル いため こめ油 三温糖 鶏肉 大豆 黄ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく バジル 日玉焼き (卵・乳・大豆・ゼラチン) おげな5 年欠食 本雨ス一プ はるさめ イカ えび 人参 白菜 たけのこ きくらげ 椎茸 絹さや 「ず 椎茸 絹さや」 「シーマン 大きらりの栄養価」 エネルギーになる 体をつくる 体の調子を整える 人参 ピーマン・無機質 ログラミン・無機質 カイス まねぎ にんにく バジル はるさめ カー食当たりの栄養価 エネルギーになる 体をつくる 体をつくる 体の調子を整える はる でんぱく質・無機質 ログラミン・無機質 カイス まねぎ にんにく バジル はるさめ カー食当たりの栄養価 エネルギーになる 体をつくる 体をつくる 体をつくる 体の調子を整える はる でんぱく質・無機質 ログラミン・無機質 カイス まねぎ にんにく バジル まねぎ にんにく バジル カー食当たりの栄養価 エネルギーになる 体をつくる 体をつくる 体をつくる 体の調子を整える はる でんぱく質・無機質 ログラミン・無機質 ログラミン・ エネジー・ログラミン・ ログラミン・ エネジー・ログラミン・ ログラミン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ログラン・ ログラン・ ログラン・ ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・ログラン・	巻油(小麦・大豆) オイスターソース (大豆) ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン (鶏) 豚骨 かつお節
大阪 13日 大ジル 大ジル 大ジル 大がパオ ライス ブジル こめ油 三温糖 鶏肉 大豆 大参 ピーマン 赤ピーマン	(大豆) ぬちまーす こしょう はちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン
Table Table 大京 大京 大京 大京 大京 大京 大京 大	(大豆) ぬちまーす こしょう はちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン
6年・あげな5年欠食 (木) 日玉焼き 日玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン) 春雨スープ はるさめ イカえび 人参 白菜 たけのこ きくらげ 椎茸 絹さや 一食当たりの栄養価 エネルギー 556 kcal たんぱく質 25 g 脂質 12.8 g	(大豆) ぬちまーす こしょう はちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン
年欠食 表雨ス一プ はるさめ イカ えび 人参 白菜 たけのこ きくらげ 椎茸 絹さや 一食当たりの栄養価 Iネルキー 556 kcal たんぱく質 25 g 脂質 12.8 g	麦・大豆) みりん チキンブイヨン
一食当たりの栄養価 Iネルキ・- 556 kcal たんぱく質 25 g 脂質 I2.8 g	(鶏) 豚骨 かつお節
	炭水化物 81.8 g
天願	3
6 年・ あげな5 年・ 4日 麻婆ぞうすい 精米 ごま油 豚肉 赤だしみそ(大豆・鶏) にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ たけのこ	豆板じゃん テンメンジャン(大豆・小麦・ごま) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) 豚骨 かつお節
川崎 5年 欠 食, (金) チンゲン菜炒め こめ油 ごま油 でん粉 豚肉 厚揚げ(大豆) にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ しめじ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)
	醤油 (小麦・大豆) 揚げ回数② みりん
給食 立	炭水化物 62.9 g
牛乳 牛乳 麦ごはん 精米 麦	
17日 魚のホイル包み焼き	酒
5年 欠食 (月) 五目煮豆 三温糖 こめ油 大豆 ちくわ こんにゃく 人参 大根 椎茸 たけのこ 小松菜	醤油(小麦・大豆) かつお節
ゆし豆腐 (大豆) アー サ 甘口みそ(大豆) カーカー 山東菜 ねぎ カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカ	かつお節
一食当たりの栄養価 エネルキ - 627 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.6 g	炭水化物 81.7 g
生乳 生乳 麦ごはん 精米 麦	
18日 親子丼 親子丼 卵とじ 三温糖 でん粉 こめ油 卵 鶏肉 椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん酒
(火) みそ汁 豚肉 昆布 赤みそ(大 豆) 白みそ(大豆) 大根 人参 山東菜	かつお節 豚骨
果物 【予定】洋なし	W 1-11-11- 0.7.0
一食当たりの栄養価 Iネルキ - 634 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.1 g	炭水化物 87.9 g
牛乳	
フィッ パーガー バーガーパン (小麦・パン 乳・大豆) 揚げ回数③ 揚げ回数③	
(水) ガー コール エッグケア (大豆) 三 温糖 チーズ (乳) コーン キャベツ きゅうり 人参 ピクルス シークヮサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう
ポークビーンズ じゃがいも 三温糖 で ん粉 こめ油 ポークビーンズ(小麦・ 大豆・豚) 豚肉 ウイ ンナー(豚) 大豆	ケチャップ トマトピューレ ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨
- 食当たりの栄養価 Iネルギー 7 7 kcal たんぱく質 28 g 脂質 28.9 g	炭水化物 83.4 g

日 献立名	欠食		+1-1-2	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		H	献立名				その他調味料など に
日本 1	igwdapprox igwedge		4- 60	火小10初 相貝		し とうくン・無 (成員	
田場 2 0日 ジャー カル アイル 三 通幅 この油 ご 油油					T #1		
20日 シャー 内みそ 三温線 三元ボール(第 下 三元ボール(3 三元 三元ボール(3 三元 三元ボール(3 三元 三元ボール(3 三元 三元ボール(3 三元 三元ボール(3 三元 三元 三元ボール(3 三元 三元 三元 三元 三元 三元 三元 三			中華めん	中華めん(小麦・大豆)			
# 1		20 F			豚肉 大豆 赤みそ(大	玉ねぎ なす にんにく 生	
1	年・		めん	(ん初			
おおんごスープ しかいも、ハット いっか いっか	6年	(木)		三温糖			めたまーオ 薄口醤油(小麦・十百)
日報	人民		おだんごスープ	こめ油	大豆)	ŋ	こしょう チキンブイヨン(鶏) 豚骨 白ワイン
5- 2.1日 ごばん 音 60 € 61 特米 月志 月 (金) 魚の西京やき			一食当たりの栄養価	エネルキ"- 589 kcal		脂質 22.9 g	炭水化物 67.6 g
# 2. 1日 ごはん			牛乳		牛乳		
(水) かった部 (水) かった部 (水) かった部 (水) かった部 (水) かった部 (水) かった部 (水) かったい (水) (水) かったい (水) (水) かったい (水)		21日	ごはん 📸 船管	精米			
	具志	(金)	魚の西京やき	三温糖	鮭 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)
日報	~5 ~ .	_		三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ちきあげ(大豆)		
和菓子 19 19 19 19 19 19 19 1	6年	日献	1 (2)(2)(1)	手毬麩(小麦)	鶏肉		
中乳 表ではん 精米 表			和菓子	ねりきり			
表 ではん 精米 麦			一食当たりの栄養価	エネルキ"- 604 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 12.5 g	炭水化物 88.3 g
異志 7月			牛乳		牛乳		
大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き			麦ごはん	精米 麦			
## (火) 梅かつお和え 三温糖 条けずり 白菜 小松菜 きゅうり 人参 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬち まーす カリル 酒		25日	煮つけ	じゃがいも	昆布 厚揚げ(大豆)		
アーサ入り油みそ 三温糖 こめ油 アーサ 表のそ(大豆) 豚肉 おりん 酒 アーサ 表のそ(大豆) 豚肉 おりん 酒 中乳 表ごはん 精米 麦 日ごま 黒ごま 子持ちししゃも ストディ(大豆) 油揚げ (大豆) 油揚げ (大豆) 本乳 日本 大参 こんにゃく れんこん 温油 (小麦・大豆) みりん かつお節 豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 油揚げ (大豆) 土山 日かそ (大豆) 大砂 大砂 大砂 大砂 大砂 大砂 大砂 大	年年	(火)	梅かつお和え	三温糖	糸けずり		
中乳 大きではん 特米 麦 中乳 大参ではん 特米 麦 日ごま 黒ごま 子持ちししゃも 子持ちししゃも 子持ちししゃも 日ごま 黒ごま 子持ちししゃも 子がく (大豆) 本別ん 大参では、 (大豆) 本別ん 大参では、 (大豆) 本別ん 大参では、 (大豆) 本別ん かつお節 豚がら 「た豆 かつお節 豚がら 日初本 一食当たりの栄養価 日初本 一名45 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 82.6 g 中乳 中乳 中乳 「アッシュルーム 人参 玉ねぎ バブリカ粉 ぬちまーす チャンブイヨン(乳・大豆) ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ 「ほうれん草オムレツ 「ほうれん草オムレツ 「ほうれん草オムレツ 「ほうれん草オムレツ 「まっれん草オムレツ 「まっれん草オムレツ 「まっれる 大麦 きゅうり 醤油 (小麦・大豆) 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆			アーサ入り油みそ	三温糖 こめ油			みりん 酒
表ではん 精米 麦 日では、			一食当たりの栄養価	エネルキ - 617 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 4 g	炭水化物 96.9 g
A			牛乳		牛乳		
(水) ひじき炒め			麦ごはん	精米 麦			
(水) ひじき炒め		26日	ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま	子持ちししゃも 🍑		みりん
イナムドゥチ		(水)	ひじき炒め	三温糖 こめ油	キアギ(大豆) 油揚げ	=	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節
中乳 中乳 中乳 チキンライス 精米 こめ油 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 マッシュルーム 人参 玉ねぎ バブリカ粉 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう ケチャップ 27日 ほうれん草オムレツ (卵・大豆) ほうれん草オムレツ (卵・大豆) 醤油 (小麦・大豆) (木) ごぼうサラダ エッグケア (大豆) 白ご ま 三温糖 (小麦・大豆) ごぼう 人参 きゅうり 醤油 (小麦・大豆) 一食当たりの栄養価 エネルギー 627 kcdl たんぱく質 20.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 73.8 g 井乳 場げ回数④ 小麦・大豆 麦ごはん 精米 麦 (金) 魚のゆず南蛮 (小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 本キャ乳 「おおき 生姜 (小麦・大豆) 酒 醤油 (小麦・大豆) 海りん かつお節 醤油 (小麦・大豆) 海口醤油 (小麦・大豆) 海口 (乳・豚)			イナムドゥチ		(卵・大豆) 油揚げ(大		かつお節 豚がら
中乳 牛乳 チキンライス 精米 こめ油 マーガリン(乳・大豆) 鶏肉 マッシュルーム 人参 玉ねぎ ドプリカ粉 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう ケチャップ (木) ぼうれん草オムレツ (卵・大豆) (木) エッグケア (大豆) 白ご ま 三温糖 一食当たりの栄養価 エネルギー 627 kcdl たんぱく質 20.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 73.8 g 牛乳 井乳 麦ごはん 精米 麦 場げ回数④ 小麦・大豆 (小麦・大豆) 酒 醤油 (小麦・大豆) 酒 醤油 (小麦・大豆) 油 三温糖 (金) 肉じゃが じゃがいも こめ油 豚肉 人参 玉ねぎ にら 椎茸 こんにゃく 「カリん 酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) 海口醤油 (小麦・水豆) 海口 (乳・豚)			一食当たりの栄養価	エネルキ"- 645 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 82.6 g
27日 ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ でぼうサラダ エッグケア(大豆) 白ご ハム(豚・大豆) ごぼう 人参 きゅうり 醤油(小麦・大豆) 一食当たりの栄養価 エネルギー 627 木にはく質 20.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 73.8 g 牛乳 麦ごはん 精米 麦 塩油(小麦・大豆) 塩油(小麦・大豆) 大麦ではん 精米 麦 塩油(小麦・大豆) 大麦ではん 大麦が でん粉 サラダ 油 三温糖 上温糖 上温糖 上温糖 上半年 大参 長ねぎ 生姜 本本が (小麦) みりん かつお節 本本が (・大豆) 本が はい麦・大豆) はいまい 大参 玉ねぎ にら 椎茸 こんにゃく ホークブイョン(鶏・豚) 東物 「予定]みかん 「予定]みかん 「予定]みかん 「予定]みかん 「予定]みかん 「予定]みかん 「「予定]みかん 「「下を] ないん 「「下を] ないん 「「下を] ないん 「「下を] ないん 「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「下を] ないん 「「「「「下を] 「「「「「「下を] 「「「「「「「下を] 「「「「「「「「下を] 「「「「「「「「「下を] 「「「「「「「「「「			牛乳		牛乳	-	_
(木) ごぼうれん草オムレツ (卵・大豆) (木) ごぼうサラダ エッグケア(大豆) 白ご カム(豚・大豆) ごぼう 人参 きゅうり 醤油(小麦・大豆) 一食当たりの栄養価 エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 26.2 g 炭水化物 73.8 g 牛乳 井乳 麦ごはん 精米 麦 魚のゆず南蛮 小麦粉 でん粉 サラダ 油 三温糖 水大豆 本4 大参 玉ねぎ 上参 しゃがいも こめ油 下内でする はいっまいた。 大豆) 海口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 果物 [予定]みかん			チキンライス		鶏肉		
一食当たりの栄養価		27日	ほうれん草オムレツ		(卵・大豆)		
4乳 牛乳 揚げ回数④ 小麦・大豆 麦ごはん 精米 麦 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ゆず皮 酒 醤油 (小麦・大豆) かい かつお節 魚のゆず南蛮 小麦粉 でん粉 サラダ 油 三温糖 木キ 人参 玉ねぎ にら 椎茸 こんにゃく みりん 酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 果物 【予定】みかん		(木)	ごぼうサラダ	エッグケア(大豆) 白ご ま 三温糖	ハム(豚・大豆)	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆)
接げ回数④ 小麦・大豆 接げ回数④ 小麦・大豆 接げ回数④ 小麦・大豆 カラグ ホキ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 酒 醤油 (小麦・大豆) かず皮 下(小麦) みりん かつお節 でがいも こめ油 下内 大参 玉ねぎ にら 椎茸 こんにゃく カリん 酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 果物 [予定] みかん 「予定] みかん			一食当たりの栄養価	エネルキ - 627 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 73.8 g
28日 大き粉 でん粉 サラダ 油 三温糖 (金) 内じゃが しゃがいも こめ油 豚肉 「予定]みかん こ8日 無物 「予定]みかん こ8日 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			牛乳		牛乳		提ば回粉の 小生・十三
28日 魚のゆず南蛮 小麦粉 でん粉 サラダ 油 三温糖 ホキ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 ゆず皮 酢 (小麦) みりん かつお節 酢 (小麦) みりん かつお節 番油 (小麦・大豆) 本りん 酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) はちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 果物 【予定】みかん			麦ごはん	精米 麦			物的凹数倒 小麦 入豆
(金) 肉じゃが じゃがいも こめ油 豚肉 人参 玉ねさ にち 椎耳 こ 点) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 果物 【予定】みかん		28日	魚のゆず南蛮		ホキ		
		(金)	肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉		豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまー
ー食当たりの栄養価 エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 97.7 g			果物			【予定】みかん	
			一食当たりの栄養価	다가 - 655 kcal	たんぱく質 25.1 q	脂質 16.3 q	炭水化物 97.7 g