



紿

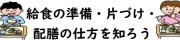
給食の前に

机の上を片付け

ましょう。 🍫 🥫

協力して準備をしましょう。

☆今月の目標☆



与勝調理場 TEL 978-3522 FAX 978-3555

進級おめて

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇 る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校 生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援し ていきたいと思います。1年間、よろしくお願いいたします。

の流まり☆食事のマテ

ましょう。

手をきれいに洗い

0 結びましょう

B F A

身支度を整え、

健康チェックを しましょう。

姿勢よく、

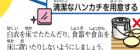
手に持って

食べま

持てる食器は

の衛生子ピッ 髪の毛が出ないように帽子をかぶる マスクで鼻と口をおおう 髪が長い人は〇ん

手はせっけんできれいに洗う



清潔な白衣(エプロン)を身に着ける



給食は、意意バラシスの 良い食事のお手本



ごはんやパン、めん類 など、おもにエネル ギーのもとになる食品 かいそうるい かいそうるい 野菜、きのこ、いも、海藻類など、お からで ちょうし ととの もに体の調子を整えるもとになる はない おお つか 食品を多く使ったおかずや汁物



全員の給食がそろったら、

「いただきます」

をしましょ

うるま市立学校給食センターが作成するアレルギー詳細献立表は、献立ごとに食品衛生法で義務付けられた特定原材料と表示が推奨されているものを合わせて2 8品目を表示したものです。食品衛生法の一部改正により、<u>特定原材料表示義務にくるみ、表示推奨にマカダミアナッツが追加</u>され、まつたけが削除とな りましたので、令和7年度4月献立表より、下記のとおり表示いたします。

【改正前】

	L/X-141						
除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに					
表示義務(7品目)		たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば					
表示推奨 (21品目)		ツ・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・ 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					



【改正後】

除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに		
表示義務 (8品目)		たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・ <u>くるみ</u>		
表示推奨 (20品目)	·	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・ ・ <u>マカ<i>ダ</i> ミアナッツ</u> ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド		

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

() 内の食品は対応アレルゲンを表示しています。 ※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

★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。

※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、耐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ください。 ★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おります。

★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。

食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18∼28g	炭水化物	104∼!35g

欠行等 全小学校 会勝筆	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	その他調味料など 揚げ
全小与					PT-VINI CIE/CO	(い」心祠が不みなし 物り
小与			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
小与	9 (水)	牛乳		牛乳		
少与学		黒米ごはん	米 黒米			
1 2		なかみ汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイヨ ン(鶏・豚) 花かつお
اليا		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークヮー サー果汁
彩橋中丨		千切りイリチー	三温糖 サラダ油	昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花か つお
年		一食当たりの栄養価(小)	다ル - 575 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 68.9 g
igspace		一食当たりの栄養価(中)	፲ネルギ- 706 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 87.3 g
全		牛乳 津堅人参ごはん	米 麦 ごま サラダ油	牛乳 鶏肉 ちきあげ (大豆) 油揚げ(大豆)	人参 生姜 ごぼう あお豆(大豆)	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす チキンブ
小 学 校	10	五目揚げ		五目揚げ(大豆)		イヨン(鶏) 花かつお
I 年	(木)	ひじきのツナ和え	三温糖 ごま	ひじき チリメン ツナ	人参 大根 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大 豆・小麦) シママース
欠食		さくらゼリー	さくらゼリー	11.00 to 24 1 a	北部 15.2 ***	<u> </u>
		一食当たりの栄養価(小) 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 533 kcal エネルキ - 609 kcal	たんぱく質 24.1 g	10 FF 1 1 1 1	炭水化物 75.0 g 炭水化物 85.8 q
┢──╁		牛乳	TANA OUT KCUI	たんぱく質 27.8 g 牛乳	│ 脂質 │ I 7. I g │	
			沖縄そば(小麦・大豆)			
全小学校	11	 沖 縄 そ ば	三温糖 サラダ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ポークブイヨン (鶏・ 豚) 花かつお ぬちまー す
年欠	(金)	黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ご ま) サラダ油			揚げ油
食	ı		サラダ油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参 からしな	まーす シママース
				たんぱく質 33.6 g	J	炭水化物 85.1 g
┝			エネルドー 711 kcal	たんぱく質 38.6 g 牛乳	脂質 19.4 g	炭水化物 92.5 g
		<u>牛乳</u> 麦ごはん	米 麦	T#1	一般ないまりま	- a!
◇小学校Ⅰ年給・	14 (月)	●チキンカレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油	鶏肉 豚レバー 白いん げん豆	-	おろしにんにく おろし生 姜 カレールウ (小麦・ 牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース デミグラ スソース (小麦・鶏) 赤 ワイン ぬちまーす チキ ンブイヨン (鶏)
食開始		枝豆			枝豆(大豆)	シママース
\$		フルーツカクテル	カクテルゼリー (大豆・ もも・りんご) 三温糖		黄桃 パイン みかん	シークヮーサー果汁
				たんぱく質 24.1 g		炭水化物 101.5 g
$\vdash \vdash$		一食当たりの栄養価(中) 生卵	エネルキ"- 825 kcal	たんぱく質 29.1 g 牛乳	脂質 22.6 g	炭水化物 27.7 g
	(火)	<u>牛乳</u> クファジューシー	米 麦 サラダ油 ラード(豚)	年孔 豚肉 ひじき かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお
		厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん
		れんこんサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	鶏ささみ	れんこん 人参 きゅう り コーン	醤油(大豆・小麦) りんご 酢(りんご) シークヮー サー果汁 シママース
			エネルキ" - 556 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 68.1 g
		一食当たりの栄養価(中)	다ル - 661 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 27.0 g	炭水化物 79.1 g

日 献立名 ユネルギーになる 体をつくる 体の列子を整える その他調味料など 特別別	欠食			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品		
本記	行事	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	その他調味料など	揚げ油
16	4		上 到	灰水化物・脂質		ログミン・無機質		
16				コッペパン(乳・小麦・	7-90			
●コーンボタージュ (乳)			コッペパン	大豆)				
16 (末)						人参 玉ねぎ セロリー	チキンブイヨン(鶏)	
(水) ウィンナー人リソテー サラダ油 ウィンナー (部)			●コーンポタージュ(乳)		鶏肉 加工乳			
ウィンナー人リソテー サラダ油				Ŧ			ぬらまーす こしょう	
LoC		(水)	ウィンナートリソテー	サラダ油	ウインナー (豚)			
日本			7127 7777	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,) I > / (nav)		まーす こしょう 	
一名音子リの栄養値(中) 2科は 688 KCO AMECIST 26.6 日本 23.5 日本			くだもの			オレンジ(予定)		
中乳			一食当たりの栄養価(小)	፲ネルギ- 600 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 80.3 g	
17			i i	다니다" - 688 kcal		脂質 23.5 g	炭水化物 94.5 g	
17			午乳		午乳		ナストにノにノ ケチャッ	1
17						エムギ 1年 ピーコン		
17			ミートソーススパゲティ					
(木)				一 一	묘	ダイス		
1								
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		(木)	ごぼうのメンチカツ	サラダ油	ごぼうのメンチカツ	(小麦・鶏・大豆)	—	
コールスロー 世級権				ノンエッグマヨネーズ		キャベツ 人糸 大根		1
一会当たりの栄養値(中) 江林・ 729 kcd AAKK 28.5 g 脂質 29.9 g 炭水化物 87.5 g 中乳			コールスロー		レッドキドニー 		酢(小麦) シママース 	
#乳			. ,				_	1
ではん 米			. ,	エネルキ" - 729 kcal		脂質 29.9 g	炭水化物 87.5 g	
● 食育の日					一			
(お) つらまのまーでんけ			ごはん	*				
育 の 日 金			うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
□ (金) (小わしの生食素 □ □ ひじき 豚肉 ちくわ ひじき 豚肉 ちくわ ひじき 豚肉 ちくわ しん かちまーす 花かつお から 大瓜はく □ 26.8 g 脂質 20.8 g 淡水化物 68.6 g 小食当たりの栄養価(中) はは十 572 kcal た瓜はく □ 26.8 g 脂質 23.8 g 淡水化物 68.6 g 小子乳 をはん 米 麦 □ 二歳 (ごま) かたく り粉 サラダ油 「ごま油 (ごま) かたく り粉 サラダ油 「ごま油 (ごま) かたく り粉 サラダ油 「ごま油 (ごま) 下さら肉 豚レバー み そ(大豆) 大豆 「おんはく □ 25.6 g 脂質 22.9 g 淡水化物 78.8 g 小子乳 トウパンジャン ぬちまーす 「こまたりの栄養価(中) はは十 625 kcal たんはく □ 25.6 g 脂質 22.9 g 淡水化物 78.8 g ※ 本乳 「こまたりの栄養価(中) はは十 625 kcal たんはく □ 31.4 g 脂質 22.9 g 淡水化物 78.8 g ※ 本乳 「こはん 米 ※ 素つけ 「こは サラダ油 「こは たんぱく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「本乳 「こはん 米 ※ 素つけ 「こは かたくり粉 こは 「たんぱく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「一食当たりの栄養価(中) はは 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば サラダ油」 「こればく □ 31.4 g 脂質 28.0 g 淡水化物 101.6 g 「まねば □ 50.1 g □ 31.4 g □ 31.4 g 「まねば □ 50.1 g □ 31.4 g □ 31.4 g 「まねば □ 50.1 g □ 31.4 g □ 3		18			いわし生美者(小麦・大			1
□ ひじき炒め 三温糖 サラダ油 油揚げ (大豆) 大豆 にら 人参 語油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお と 「			いわしの生姜煮					
本語			7. 10 4: 101. 14	こ月丼 サニグ油			醤油(小麦・大豆) みり	
一会当たりの栄養価(中) 环科* - 696 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.8 g 炭水化物 87.1 g 中乳	_		ひしき炒め	一連棍 リンタ油	油揚げ(大豆) 大豆	にら 人参	ん ぬちまーす 花かつお	
中乳 東立はん 米 麦 本乳 本乳 本乳 本記 本乳 本記 本乳 本乳							44 1. 41 44 65 1]
21 (月) ではん 米 麦 「			1 1	14117 - 646 KCal		<u> 脂質 23.8 g</u>	灰水化物 87.1 g	
21 (月) でままは(ごま) かたく り粉 サラダ油 でまました。 でままました。 でまました。 でまました。 でまました。 でまました。 でまました。 でまました。 でままました。 でまました。 でままました。 でままました。 でままました。 でままました。 でままました。 でまました。 でまました。 でままました				米 害				1
21 (月) マーボー豆腐 デま油(ごま) かたく り粉 サラダ油 デストリ肉焼売 野菜入り肉焼売 もやしのナムル 三温糖 ごま油(ごま) ごま とびま油(ごま) ごま というり 大参 さってまり かった です かった はっかしの かった です かった はっかん です			201010	, x			T	-
21 (月) マーボー豆腐 マーボー豆腐 マーボー豆腐 アーボー豆腐 アーボー豆腐 アーボー豆腐 アーボー豆腐 アーボー豆腐 アーボー豆肉 アーボーラダ油 アーボーラダ油 アーボーラダー アーボーラグー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラグー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラダー アーボーラグー アーボーラダー アーボーライン アーボーライン アーボーラー アーボー アーボ								
21 (月)				~**** (~***	豆腐(大豆) 豚ひき肉	14 Thi 407	テンメンジャン(小麦・大	
野菜入り肉焼売 5種の野菜入り肉焼売 (小麦・大豆・豚・鶏) おやしのナムル 三温糖 ごま油 (ごま) もやし きゅうり 人参 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース 一食当たりの栄養価(小) エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 78.8 g 円食当たりの栄養価(中) エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 101.6 g 中乳 ごはん 米 三温糖 サラダ油 版肉 昆布 厚揚げ (大 豆) 大根 こんにゃく 人参 洒 ぬちまーす 花かつお 大根 ねぎ おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん 液のおろしあんかけ 三温糖 かたくり粉 さば 大根 ねぎ おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお くだもの 一食当たりの栄養価(小) エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g			マーボー豆腐				, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -,	
野菜入り肉焼売 5種の野菜入り肉焼売 (小麦・大豆・豚・鶏) もやしのナムル 三温糖 ごま油 (ごま) もやし きゅうり 人参 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース (長当たりの栄養価(小) エネルギー 625 kcal たんぱく買 25.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 78.8 g 中乳 ビはん 米 「					そ(大豆) 大豆			
もやしのナムル 三温糖 でま油(でま)		(月)						
もやしのナムル 三温糖 でま油(でま)			野菜入り肉焼売		5種の野菜入り肉焼売	 (小麦・大豆・豚・鶏)		1
でもしのテムル でま にうれん草 シママース シママース でも当たりの栄養価(小) エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 78.8 g 一食当たりの栄養価(中) エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 101.6 g 年乳						1	盛生/上一 1 土、 一	
一食当たりの栄養価(小) Iネルギー 625 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.9 g 炭水化物 78.8 g 一食当たりの栄養価(中) Iネルギー 781 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g 炭水化物 101.6 g 牛乳			もやしのナムル				, , , , ,	
一食当たりの栄養価(中)				エネルキ - 625 kcal	たんぱく質 25.6 q	脂質 22.9 q	 炭水化物 78.8 q	1
ではん 米			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 31.4 g			
22 (火) 点つけ 三温糖 サラダ油 豚肉 昆布 厚揚げ (大 大根 こんにゃく 人参 小松菜 椎茸 のおるしあんかけ 三温糖 かたくり粉 さば 大根 ねぎ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお はず 大根 ねぎ 大豆) みりん 花かつお 清美みかん (予定) (火) 一食当たりの栄養価(小) 「ネネルギー 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g					午乳			
22 (火) 点 三温糖 サラダ油 「豚肉 に布 厚揚げ (大 八松菜 椎茸 へ			ごはん	米				
(火) 点 三温糖 ザラダ油 豆) 小松菜 椎茸 ん 酒 ぬちまーす 花かつお 焼きさばのおろしあんかけ 三温糖 かたくり粉 さば 大根 ねぎ おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお くだもの 清美みかん (予定) 一食当たりの栄養価(小) 「込は・ 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g					豚肉 昆布 厚揚げ(大	大根 こんにゃく 人糸		
(火) 焼きさばのおろしあんかけ 三温糖 かたくり粉 さば 大根 ねぎ おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお くだもの 清美みかん (予定) 一食当たりの栄養価(小) 「おは* - 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g		22	煮つけ 	三温糖 サラダ油 				
焼きさばのおろしあんかけ 三温糖 かたくり粉 さば 大根 ねぎ 大豆) みりん 花かつお くだもの 清美みかん (予定) 一食当たりの栄養価(小) 「込は、 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g		(火)						
- 食当たりの栄養価(小) 「エルドー 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g			焼きさばのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	さば	大根 ねぎ		
- 食当たりの栄養価(小) 「エルドー 571 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 77.5 g			くだもの			清美みか <i>』(</i> ヱウ)		
				TŽILĖ" - 571 kogi	たんぱく蟹 27 ん ~		農水化物 ワワ ら へ	1
			. ,					†

欠食			黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品		
行事 等	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	その他調味料など	揚げ油
寸		A- 到	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質 牛乳	ビタミン・無機質		
	23 (水)	キムタクごはん	米 麦 サラダ油	豚肉	ご・大豆・さば) 千切	おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)	
		きびなごのシークヮーサーがらめ	小麦粉 三温糖 サラダ 油	きびなご		シークヮーサー果汁 ご で で	湯げ油③ *ま・小麦 大豆・鶏
		ごぼうサラダ	アーモンド ごま ねり ごま 三温糖 ノンエッ グマヨネーズ	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース	
		豆乳ムース	豆乳ムース	ス(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)		たんぱく質 23.7 g	脂質 28.4 g	炭水化物 78.3 g	
		一食当たりの栄養価(中) 牛乳	다나 - 760 kcal	たんぱく質 27.5 g 牛乳	脂質 32.7 g	炭水化物 88.6 g	
		黒糖パン	黒糖パン(乳・小麦・大 豆)	7-30			-
	24 (木)	豆と穀物のミネストローネ	じゃがいも 三温糖 サ ラダ油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび	ベーコン (豚) 鶏肉 白いんげん豆 えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 小豆	人参 玉ねぎ キャベツ トマトダイス トマト ピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
	()(-)	ほうれん草オムレツ		ほうれん草のオムレツ (たまご・大豆)			
		くだもの			りんご(予定)		
				たんぱく質 21.2 g		炭水化物 82.0 g	Ţ
		. ,	다니다 - 734 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 26.4 g	炭水化物 98.6 g	
		牛乳	.14	牛乳			-
平		ごはん	米				
- 敷屋勝 小連	25 (金)	●かき玉汁(たまご)	かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ た まご	えのき 人参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
小 ・ 与 那 食		鶏肉のごま風味焼き	ごま 三温糖	鶏肉		おろし生姜 おろしにんに く 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
城 小		ちくわと野菜の和え物	三温糖	ちくわ	人参 大根 きゅうり 小松菜 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
				たんぱく質 24.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 67.2 g 炭水化物 85.2 g	ļ
		牛乳	エネルキー 635 kcal	たんぱく質 29.0 g 牛乳	<u>脂質 18.9 g</u>	炭水化物 85.2 g 	
		ごはん	 米	1 75			-
		_ va./U	→]
	28 (月)	肉じゃが	じゃがいも 三温糖 サ ラダ油	豚肉		花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		ちくわの曙焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(大豆・小麦)	
		手作りふりかけ 一食当たりの栄養価(小)	三温糖 ごま エネルギー 546 kcal	チリメン 糸けずり 塩昆布 (小麦・大豆) たんぱく質 22.3 g	│ 脂質 14.3 g	酢(小麦) みりん 炭水化物 82.6 g	
				たんぱく質 22.3 g	脂質 14.3 g 脂質 16.3 g	炭水化物 82.6 g	ł
		牛乳		牛乳			
		ごはん	*				1
	30 (水)	中華井の具	ニョ梅 ごまみ(ごま)	豚肉		おろしにんにく おろし生 姜 醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイ スターソース (大豆) ポークブイヨン (鶏・豚)	
		大根ともずくの汁		もずく 豆腐(大豆) かまぼこ(大豆)	大根 生姜	醤油(小麦・大豆) チキ ンブイヨン(鶏) ぬち まーす 花かつお	
		多菜包子	多菜包	子(小麦・大豆・鶏・豚・	ごま)		
1			다가 - 580 kcal	たんぱく質 20.5 q	脂質 21.7 g		ł
				たんぱく質 23.7 g		炭水化物 91.6 g	İ