



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れもでてくるころですので、睡眠をしっかりとして、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えていきましょう。1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



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。

| 除去食対応アレルギー（4品目） |                                                                                          | たまご・乳・えび・かに |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 表示義務<br>(8品目)   | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ                                                                  |             |
| 表示推奨<br>(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 |             |

◎献立名の前にある黒丸●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。後ろにある（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む食べ物（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。

※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いません。

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で使用しています。

★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。

|                    |       |          |       |        |    |        |      |          |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|----------|
| 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 |

| 欠食行事等          | 日        | 献立名          | 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                                                                  | 揚げ油                   |
|----------------|----------|--------------|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                |          |              | 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                                   |                                                                           |                       |
| こどもの日献立        | 1<br>(木) | 牛乳           |                                     | 牛乳                     |                                            |                                                                           | 揚げ油④<br>ごま・小麦<br>大豆・鶏 |
|                |          | ごはん          | 米                                   |                        |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | 若竹汁          |                                     | わかめ                    | 人参 えのき たけのこ<br>ねぎ                          | 醤油(大豆・小麦) みりん<br>ぬちまーす 花かつお                                               |                       |
|                |          | かつおカツ        | 大豆油(大豆)                             | 国産カツオカツ(小麦・大豆)         |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | 彩り和え         | 三温糖                                 | 無添加ハム(豚肉・大豆)           | キャベツ きゅうり 小松菜<br>人参 コーン 赤ピーマン              | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)<br>ぬちまーす レモン果汁                                            |                       |
|                |          | ミニ柏餅         | ミニ柏餅                                |                        |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 576 kcal                      | たんぱく質 19.6 g           | 脂質 15 g                                    | 炭水化物 89.1 g                                                               |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 704 kcal                      | たんぱく質 23.5 g           | 脂質 18.1 g                                  | 炭水化物 110 g                                                                |                       |
| 平数屋小・南原小・彩橋小欠食 | 2<br>(金) | 牛乳           |                                     | 牛乳                     |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | スパゲティナポリタン   | スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油                   | 豚肉 無添加ウインナー(豚肉)        | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ | おろしにんにく ケチャップ<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース<br>赤ワイン ポークビヨン(鶏肉・豚肉) ぬちまーす こしょう |                       |
|                |          | くるま麩のナゲット    |                                     | くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆) |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | さつまいもサラダ     | さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖                | 無添加ハム(豚肉・大豆)           | きゅうり レーズン                                  | ぬちまーす                                                                     |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 567 kcal                      | たんぱく質 22.4 g           | 脂質 18.5 g                                  | 炭水化物 76.5 g                                                               |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 666 kcal                      | たんぱく質 26.9 g           | 脂質 21 g                                    | 炭水化物 90.9 g                                                               |                       |
|                |          | 牛乳           |                                     | 牛乳                     |                                            |                                                                           |                       |
|                | 7<br>(水) | 揚げパン         | コッペパン(乳・小麦・大豆) 大豆油(大豆) はったい粉 黒糖 三温糖 | きな粉(大豆)                |                                            |                                                                           | 揚げ油①<br>乳・小麦・大豆       |
|                |          | ミネストローネ      | じゃがいも ABCマカロニ(小麦) こめ油               | ベーコン(豚肉) 鶏肉            | 人参 玉ねぎ 冬瓜<br>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(鶏肉) ぬちまーす<br>こしょう ローリエ                            |                       |
|                |          | アーモンド入りサラダ   | アーモンド オリーブオイル 三温糖                   | ツナ                     | ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり 人参                     | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす                                                     |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 554 kcal                      | たんぱく質 21.3 g           | 脂質 22.9 g                                  | 炭水化物 66.5 g                                                               |                       |
|                |          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 698 kcal                      | たんぱく質 25.5 g           | 脂質 27.9 g                                  | 炭水化物 86.7 g                                                               |                       |
|                |          | 牛乳           |                                     | 牛乳                     |                                            |                                                                           |                       |
|                |          | 揚げパン         | コッペパン(乳・小麦・大豆) 大豆油(大豆) はったい粉 黒糖 三温糖 | きな粉(大豆)                |                                            |                                                                           |                       |

| 欠食行事等                                                                                              | 日         | 献立名                | 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                                             | 揚げ油 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                    |           |                    | 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                   |                                                      |     |
| ゴーヤの日<br>         | 8<br>(木)  | 牛乳                 |                                  | 牛乳                           |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | ごはん                | 米                                |                              |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | シカムドゥチ             |                                  | 豚肉 かまぼこ(大豆)                  | 冬瓜 こんにゃく 椎茸<br>ねぎ しょうが     | 醤油(大豆・小麦) ぬち<br>まーす ポークピジョン<br>(鶏肉・豚肉) 花かつお          |     |
|                                                                                                    |           | さばのぬちまーす焼き         |                                  | さば                           |                            | 酒 ぬちまーす シー<br>クワサー果汁                                 |     |
|                                                                                                    |           | ゴーヤ入りツナマヨサラダ       | すりごま ノンエッグ<br>マヨネーズ 三温糖          | ツナ                           | ゴーヤー キャベツ<br>きゅうり 人参       | 醤油(大豆・小麦) 酢(小<br>麦) ぬちまーす                            |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(小)       | エネルギー - 590 kcal                 | たんぱく質 34.3 g                 | 脂質 23.6 g                  | 炭水化物 62.1 g                                          |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(中)       | エネルギー - 639 kcal                 | たんぱく質 33.6 g                 | 脂質 21.2 g                  | 炭水化物 78.7 g                                          |     |
| 高江洲小欠食                                                                                             | 9<br>(金)  | 牛乳                 |                                  | 牛乳                           |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | クファジューシー           | 米 麦 サラダ油<br>ラード(豚肉)              | 豚肉 ひじき かま<br>ぼこ(大豆)          | 人参 ごぼう 椎茸 ね<br>ぎ           | 醤油(大豆・小麦) 酒 み<br>りん ぬちまーす ポーク<br>ピジョン(鶏肉・豚肉)<br>花かつお |     |
|                                                                                                    |           | 鶏肉のシークワサー<br>ソースかけ | 三温糖 かたくり粉                        | 鶏肉                           |                            | ぬちまーす 醤油(大豆・<br>小麦) 酒 シークワ<br>サー果汁                   |     |
|                                                                                                    |           | ●ふーイリチー(たまご)       | ふ(小麦・大豆)<br>サラダ油(大豆)             | たまご ツナ                       | キャベツ もやし 人参<br>からし菜        | ぬちまーす シママース<br>醤油(大豆・小麦)                             |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(小)       | エネルギー - 656 kcal                 | たんぱく質 30.6 g                 | 脂質 27.7 g                  | 炭水化物 69.6 g                                          |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(中)       | エネルギー - 762 kcal                 | たんぱく質 35.9 g                 | 脂質 32.4 g                  | 炭水化物 81.9 g                                          |     |
| 勝連小・与勝第二中欠食<br> | 12<br>(月) | 牛乳                 |                                  | 牛乳                           |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | バーガーパン             | バーガーパン(乳・<br>小麦・大豆)              |                              |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | ハンバーグ              | 三温糖                              | 国産ミートハンバー<br>グ(大豆・鶏肉・豚<br>肉) | パイン                        | ウスターソース ケチャッ<br>プ 赤ワイン                               |     |
|                                                                                                    |           | コールスロー             | ノンエッグマヨネー<br>ズ 三温糖               |                              | キャベツ 人参 きゅうり<br>スイートピクルス   | 酢(小麦) レモン果汁 ぬ<br>ちまーす                                |     |
|                                                                                                    |           | ベジタブルスープ           | じゃがいも                            | 鶏肉                           | 冬瓜 玉ねぎ 人参 セ<br>ロリー パセリ     | チキンピジョン(鶏肉)<br>醤油(大豆・小麦) こしょ<br>う ぬちまーす              |     |
|                                                                                                    |           | アセロラゼリー            | アセロラゼリー(りん<br>ご)                 |                              |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(小)       | エネルギー - 594 kcal                 | たんぱく質 22.7 g                 | 脂質 20.3 g                  | 炭水化物 80.7 g                                          |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(中)       | エネルギー - 693 kcal                 | たんぱく質 26.8 g                 | 脂質 24.3 g                  | 炭水化物 92.9 g                                          |     |
|                                                                                                    | 13<br>(火) | 牛乳                 |                                  | 牛乳                           |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | ごはん                | 米                                |                              |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | もずく入りみそ汁           | じゃがいも                            | もずく 油揚げ(大豆)<br>みそ(大豆)        | えのき 玉ねぎ 人参<br>ねぎ           | 花かつお                                                 |     |
|                                                                                                    |           | 魚の薬味ソースかけ          | 三温糖 ごま油(ご<br>ま) かたくり粉            | まぐろ                          | 長ねぎ                        | おろししょうが おろしに<br>んにく 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦) 酒 シママース       |     |
|                                                                                                    |           | きんぴらごぼう            | ごま すりごま 三<br>温糖 こめ油              | 豚肉                           | ごぼう 人参 こんにゃ<br>く きくらげ いんげん | 醤油(大豆・小麦) みりん<br>七味唐辛子(ごま) 花か<br>つお                  |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(小)       | エネルギー - 577 kcal                 | たんぱく質 38.1 g                 | 脂質 14.6 g                  | 炭水化物 73.8 g                                          |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(中)       | エネルギー - 654 kcal                 | たんぱく質 36.2 g                 | 脂質 15.6 g                  | 炭水化物 92.5 g                                          |     |
|                                                                                                    | 14<br>(水) | 牛乳                 |                                  | 牛乳                           |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | 麦ごはん               | 米 麦                              |                              |                            |                                                      |     |
|                                                                                                    |           | 煮つけ                | じゃがいも 三温糖                        | 豚肉 ちきあげ(大豆)<br>昆布 厚揚げ(大豆)    | こんにゃく 人参 冬瓜<br>いんげん しょうが   | 醤油(大豆・小麦) みり<br>ん 酒 ぬちまーす 花<br>かつお                   |     |
|                                                                                                    |           | 納豆みそ               | 三温糖 こめ油                          | 納豆(大豆) ツナ<br>みそ(大豆)          | しょうが ねぎ                    | みりん                                                  |     |
|                                                                                                    |           | 野菜のごま和え            | ごま すりごま 練<br>りごま ごま油(ご<br>ま) 三温糖 | ちりめん                         | 小松菜 きゅうり もや<br>し 人参        | 醤油(大豆・小麦) 酢<br>(小麦) ぬちまーす                            |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(小)       | エネルギー - 606 kcal                 | たんぱく質 26.3 g                 | 脂質 16.4 g                  | 炭水化物 90.4 g                                          |     |
|                                                                                                    |           | 一食当たりの栄養価(中)       | エネルギー - 737 kcal                 | たんぱく質 30.9 g                 | 脂質 18.7 g                  | 炭水化物 113.7 g                                         |     |

| 欠食行事等      | 日         | 献立名            | 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                                                                                 | 揚げ油             |
|------------|-----------|----------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|            |           |                | 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               |                                                                                          |                 |
| 本土復帰記念日    | 15<br>(木) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          | 揚げ油②<br>乳・小麦・大豆 |
|            |           | ごはん            | 米                         |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | ●クーリジシ(たまご)    |                           | 豚肉 かまぼこ(大豆) たまご                 | 冬瓜 こんにゃく 椎茸            | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークビヨン(鶏肉・豚肉) 花かつお                                                       |                 |
|            |           | マーミナーチャンプルー    | こめ油                       | 厚揚げ(大豆) ツナ                      | もやし 人参 キャベツ なら         | 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす                                                                          |                 |
|            |           | ウムクジアンダーギー     | 芋くじ天ぷら 大豆油(大豆)            |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 637 kcal          | たんぱく質 23.2 g                    | 脂質 22.8 g              | 炭水化物 83.7 g                                                                              |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 736 kcal          | たんぱく質 26.7 g                    | 脂質 24.8 g              | 炭水化物 100.1 g                                                                             |                 |
|            | 16<br>(金) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 麦ごはん           | 米 麦                       |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | チキンカレー         | じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆) | 鶏肉 豚レバー                         | 人参 玉ねぎ ピーマン ブルーンピュレ    | おろししょうが おろしにんにく カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンビヨン(鶏肉)                         |                 |
|            |           | オムレツ           |                           | オムレツ(たまご・大豆・ゼラチン)               |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 福神和え           |                           |                                 | 福神漬 キャベツ               |                                                                                          |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 631 kcal          | たんぱく質 25.7 g                    | 脂質 19.7 g              | 炭水化物 87.4 g                                                                              |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 747 kcal          | たんぱく質 29.3 g                    | 脂質 21.5 g              | 炭水化物 108.6 g                                                                             |                 |
| 与勝中欠食・食育の日 | 19<br>(月) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | ごはん            | 米                         |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | うるまのまーさん汁      |                           | 豚肉 みそ(大豆)                       | 冬瓜 人参 もやし なら           | 花かつお                                                                                     |                 |
|            |           | 野菜コロ天          |                           | 野菜コロ天                           |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | チキナーチャンプルー     | こめ油                       | ちきあげ(大豆) ツナ 豆腐(大豆)              | からしな 人参 キャベツ           | 醤油(大豆・小麦) シママース ぬちまーす                                                                    |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 529 kcal          | たんぱく質 29.1 g                    | 脂質 14.3 g              | 炭水化物 70.6 g                                                                              |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 654 kcal          | たんぱく質 36.2 g                    | 脂質 15.9 g              | 炭水化物 90.9 g                                                                              |                 |
|            | 20<br>(火) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | ごはん            | 米                         |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | マーボー豆腐         | ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油         | 豆腐(大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆) | 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 なら | 酒 おろしにんにく おろししょうが 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) ポークビヨン(鶏肉・豚肉) 豆板醤 ぬちまーす |                 |
|            |           | ぎょうざ           |                           | 国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)               |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | ●パンウースー(たまご)   | 春雨 ごま ごま油(ごま) 三温糖         | たまご 無添加ハム(豚肉・大豆)                | もやし きゅうり 人参            | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす                                                                    |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 629 kcal          | たんぱく質 26.4 g                    | 脂質 23.5 g              | 炭水化物 78.2 g                                                                              |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 785 kcal          | たんぱく質 31.9 g                    | 脂質 28.3 g              | 炭水化物 100.5 g                                                                             |                 |
|            | 21<br>(水) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | ごはん            | 米                         |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 | じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油       | 厚揚げ(大豆) 豚ひき肉                    | しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸     | 酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお                                                               |                 |
|            |           | 千草焼き           |                           | 千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)               |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 果物             |                           |                                 | みかん(予定)                |                                                                                          |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 606 kcal          | たんぱく質 25.5 g                    | 脂質 21.4 g              | 炭水化物 78.6 g                                                                              |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 751 kcal          | たんぱく質 30.8 g                    | 脂質 25.6 g              | 炭水化物 99.5 g                                                                              |                 |
|            | 22<br>(木) | 牛乳             |                           | 牛乳                              |                        |                                                                                          | 揚げ油③<br>乳・小麦・大豆 |
|            |           | 煮込みうどん         | うどん(小麦) こめ油               | 豚肉 油揚げ(大豆) なんと(大豆)              | 玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 きくらげ 長ねぎ | おろしにんにく おろししょうが 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークビヨン(鶏肉・豚肉)                                 |                 |
|            |           | 子持ちししゃもフライ     | 大豆油(大豆)                   | 子持ちししゃもフライ(小麦)                  |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 野菜の塩昆布あえ       | 三温糖 ごま油(ごま)               | 塩昆布(小麦・大豆)                      | キャベツ もやし きゅうり 人参       | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)                                                                          |                 |
|            |           | うまかってん         | うまかつ十(小麦・ごま・大豆)           |                                 |                        |                                                                                          |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(小)   | 1食当たり - 500 kcal          | たんぱく質 22.8 g                    | 脂質 25.4 g              | 炭水化物 49 g                                                                                |                 |
|            |           | 一食当たりの栄養価(中)   | 1食当たり - 608 kcal          | たんぱく質 27.2 g                    | 脂質 31.8 g              | 炭水化物 58.3 g                                                                              |                 |

| 欠食<br>行事等               | 日         | 献立名           | 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                                                             | 揚げ油             |
|-------------------------|-----------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                         |           |               | 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                                |                                                                      |                 |
|                         | 23<br>(金) | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ごはん           | 米                                  |                                     |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | あさりと豆腐のみそ汁    | じゃがいも                              | あさり 豆腐(大豆)<br>みそ(大豆)                | 人参 しめじ ねぎ                               | 花かつお                                                                 |                 |
|                         |           | ちくわの磯辺焼き      | ノンエッグマヨネーズ                         | ちくわ 豆乳(大豆)<br>青のり                   |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ブロッコリーのおかか和え  | アーモンド 三温糖                          | 糸けずり                                | ブロッコリー キャベツ<br>もやし 人参                   | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)<br>ぬちまーす                                             |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 508 kcal                   | たんぱく質 22.8 g                        | 脂質 15.3 g                               | 炭水化物 68.9 g                                                          |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 643 kcal                   | たんぱく質 28.2 g                        | 脂質 19.3 g                               | 炭水化物 88.7 g                                                          |                 |
| 高江洲小・平敷屋小欠食<br>南原小・与那城小 | 26<br>(月) | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ぬちまーすパスタ      | スパゲティ (小麦)<br>こめ油                  | 豚肉                                  | 人参 チンゲン菜 玉ねぎ<br>もやし アスパラガス 長<br>ねぎ きくらげ | 醤油(大豆・小麦) ぬ<br>ちまーす                                                  |                 |
|                         |           | お豆のさっぱりサラダ    | ごま オリーブオイル 三温糖                     | ツナ ガルバンゾー<br>マローファットピー<br>ス レッドキドニー | あお豆(大豆) コーン<br>キャベツ きゅうり 人<br>参         | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)<br>シークワーサー果汁<br>ぬちまーす                                |                 |
|                         |           | バナナカップケーキ     | 小麦粉 マーガリン<br>(乳・大豆) 三温糖            | たまご                                 | バナナ                                     | ベーキングパウダー                                                            |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 601 kcal                   | たんぱく質 24 g                          | 脂質 19.9 g                               | 炭水化物 80 g                                                            |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 664 kcal                   | たんぱく質 26.8 g                        | 脂質 21.4 g                               | 炭水化物 89.3 g                                                          |                 |
|                         |           | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         | 27<br>(火) | チキナーージュシー     | 米 麦 こめ油<br>ラード (豚肉)                | 豚肉 昆布 かまぼ<br>こ (大豆)                 | からしな 人参 椎茸                              | 醤油(大豆・小麦) 酒 み<br>りん ぬちまーす ポーク<br>ブイヨン (鶏肉・豚肉)<br>シママース 花かつお          |                 |
|                         |           | きびなごのから揚げ     | 小麦粉 かたくり粉<br>大豆油(大豆)               | きびなご                                |                                         | ぬちまーす<br>ガーリックパウダー                                                   | 揚げ油④<br>乳・小麦・大豆 |
|                         |           | タンカンドレッシングサラダ | タンカンドレッシング<br>(小麦・大豆・ゼラ<br>チン) 三温糖 | ツナ                                  | パパイア キャベツ<br>きゅうり 人参 コーン                | ぬちまーす                                                                |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 547 kcal                   | たんぱく質 24.1 g                        | 脂質 19.8 g                               | 炭水化物 68 g                                                            |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 638 kcal                   | たんぱく質 27.6 g                        | 脂質 22.4 g                               | 炭水化物 81.5 g                                                          |                 |
|                         |           | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | コッペパン         | コッペパン (乳・小<br>麦・大豆)                |                                     |                                         |                                                                      |                 |
|                         | 28<br>(水) | ポークビーンズ       | じゃがいも サラダ<br>油 三温糖                 | 豚肉 白いんげん豆<br>ポークビーンズ (小<br>麦・大豆・豚肉) | 玉ねぎ 人参 いんげん<br>マッシュルーム トマト<br>ダイス       | ケチャップ デミグラス<br>ソース (小麦・鶏肉) お<br>ろしにんにく ぬちまー<br>す ポークブイヨン (鶏肉・豚<br>肉) |                 |
|                         |           | パンプキンエッグ      |                                    | パンプキンアンサンブルエッグ (たまご・鶏肉・大豆)          |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | フルーツナタデココ     |                                    |                                     | ナタデココ みかん 黄桃<br>(もも) バイン りんご            |                                                                      |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 611 kcal                   | たんぱく質 26.6 g                        | 脂質 17.7 g                               | 炭水化物 86.7 g                                                          |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 704 kcal                   | たんぱく質 30.6 g                        | 脂質 19.7 g                               | 炭水化物 101.6 g                                                         |                 |
|                         |           | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ごはん           | 米                                  |                                     |                                         |                                                                      |                 |
| 勝連小5年生欠食                | 29<br>(木) | 魚汁            |                                    | 赤魚 豆腐(大豆)<br>みそ(大豆)                 | 冬瓜 ねぎ                                   | 花かつお                                                                 |                 |
|                         |           | キャベツ入り平つくね    |                                    | キャベツ入り平つくね (鶏肉・豚肉)                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | 野菜炒め          | こめ油                                | 無添加ポーク (豚<br>肉・鶏肉)                  | キャベツ もやし 人参<br>小松菜 玉ねぎ ピーマ<br>ン         | 醤油(大豆・小麦) ぬち<br>まーす                                                  |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 554 kcal                   | たんぱく質 26.1 g                        | 脂質 17.5 g                               | 炭水化物 70.9 g                                                          |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 670 kcal                   | たんぱく質 30.7 g                        | 脂質 19.8 g                               | 炭水化物 89.8 g                                                          |                 |
|                         |           | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ごはん           | 米                                  |                                     |                                         |                                                                      |                 |
| 勝連小5年生欠食                | 30<br>(金) | もずく丼の具        | 三温糖 サラダ油<br>かたくり粉                  | もずく 豚ひき肉                            | 人参 玉ねぎ コーン<br>小松菜 あお豆(大豆)<br>ねぎ にんにく    | 醤油(大豆・小麦) みりん<br>ぬちまーす 豆板醤 花<br>かつお ポークブイヨン<br>(鶏肉・豚肉)               |                 |
|                         |           | コーンスープ        | ごま油 (ごま) か<br>たくり粉                 | 豆腐(大豆)                              | コーン 冬瓜 長ねぎ                              | ぬちまーす チキンブイ<br>ヨン (鶏肉) 花かつお                                          |                 |
|                         |           | ミニ肉まん         |                                    | ミニ肉まん (小麦・豚肉・大豆・ごま)                 |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 566 kcal                   | たんぱく質 21.3 g                        | 脂質 16.6 g                               | 炭水化物 82 g                                                            |                 |
|                         |           | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 664 kcal                   | たんぱく質 24.3 g                        | 脂質 18 g                                 | 炭水化物 100.3 g                                                         |                 |
|                         |           | 牛乳            |                                    | 牛乳                                  |                                         |                                                                      |                 |
|                         |           | ごはん           | 米                                  |                                     |                                         |                                                                      |                 |