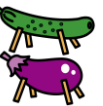




8月給食だより

うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



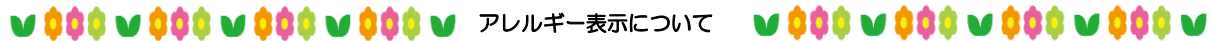
朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



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 (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」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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。

★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(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 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		
☆2学期 スタート☆	26 (火)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんらいす	こめ、バター(乳)			うっちゃん粉、ぬちまーす	
		夏野菜カレー	じゃがいも、でん粉	鶏肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、赤パプリカ、ピーマン、なす	カレーうどん(小麦・大豆・鶏・牛)、カレー粉、トマトピューレー	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	三温糖		ブロッコリー、キャベツ、コーン	穀物酢(小麦)、レモン果汁、しょうゆ(大豆・小麦)、ぬちまーす、こしょう	
		シークワーサーシャーベット	シークワーサーシャーベット				
		一食当たりの栄養価(小)	1リットル - 678 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.4 g	炭水化物 111.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1リットル - 814 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 133.4 g	
	27 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ、あわ				
		へちまのみそ汁		豚肉、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	へちま、にんじん	花かつお	
		いわしの生姜煮		いわしの生姜煮(小麦・大豆)			
		ひじき炒め	三温糖、サラダ油(大豆)	大豆、ひじき、ちきあげ(大豆)	キャベツ、にんじん	花かつお、みりん、しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1リットル - 665 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 76.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1リットル - 768 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 31.9 g	炭水化物 89.6 g	

28 (木)	牛乳		牛乳		
	冷やし中華	中華めん(小麦・大豆), 三温糖,ごま油	無添加ハム(鶏・豚・大豆), たまご,かに風味かまぼこ (卵・小麦・エビ・カニ・大豆),	もやし,きゅうり,にんじん	花かつお,穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦), シークワーサー果汁, 中華だし(小麦・乳・大豆・鶏・豚)
	ミニ肉まん	夜市肉まん(鶏・豚・大豆・小麦・ごま・乳)			
	くだもの			すいか	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 586 kcal	たんばく質 22.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 73.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 662 kcal	たんばく質 26.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 83 g
29 (金)	牛乳		牛乳		
	ココア揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆), 黒糖,三温糖,はったい粉	脱脂粉乳 揚げ油①		ココア
	グリンスープ	じゃがいも,小麦粉, バター(乳)	白花豆ペースト,牛乳	裏ごしグリンピース, にんじん,玉ねぎ, ブロッコリー	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす,こしょう
	豚肉のBBQソテー	はちみつ,サラダ油(大豆)	豚肉	にんじん,玉ねぎ,いんげん, キャベツ,にんにく,しょうが	料理酒,ウスターソース(りんご・大豆), ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦),こ しょう
	キャロットラペ	アーモンド,オリーブ油, グラニュー糖		にんじん,キャベツ	特濃酢(小麦),マスタード, ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 628 kcal	たんばく質 26.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 82.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 745 kcal	たんばく質 31.9 g	脂質 25 g	炭水化物 97 g

9月給食だより

1 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,押し麦			
	キャベツのみそ汁		油揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん, しいたけ	花かつお
	五目卵焼き		たまご,豆腐(大豆),ツナ	にんじん,しいたけ,小松菜	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦)
	さつまいもの蜜がらめ	さつまいも,サラダ油(大豆), 三温糖,水あめ	黒ごま 揚げ油②(小麦・乳・大豆)		みりん,ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 683 kcal	たんばく質 26.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 91.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 782 kcal	たんばく質 32 g	脂質 24.7 g	炭水化物 103.9 g
2 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	あさりのスープ	ごま油	あさり,たまご	小松菜,にんじん,きくらげ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ
	たら中華包み蒸し	三温糖,ごま油,白ごま	すけとうだら	にんじん,えのき,長ねぎ, にんにく	料理酒,穀物酢(小麦),みりん, 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(鶏・豚・大豆)	にんじん,もやし,きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 528 kcal	たんばく質 24.9 g	脂質 12.1 g	炭水化物 76.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 620 kcal	たんばく質 28.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 89.6 g
3 (水)	牛乳		牛乳		
	セサミトースト	食パン(小麦・乳・大豆), バター(乳),グラニュー糖, 白ごま,黒ごま			
	ラビオリスープ		ラビオリ (小麦・鶏・豚・大豆)	ブロッコリー,にんじん, 玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆), しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす, 鶏ガラ
	チキンのママレード焼き		鶏肉		しょうゆ(大豆・小麦), 白ワイン,ぬちまーす,ママレード
	インゲンときのこのソテー	サラダ油(大豆)		いんげん,コーン,しめじ, えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 663 kcal	たんばく質 32.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 78.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 781 kcal	たんばく質 36.8 g	脂質 27.3 g	炭水化物 93.4 g
4 (木)	牛乳		牛乳		
	もずく丼	こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉	もずく(えび・かに), 豚肉,牛肉,豚レバー,大豆	ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく	料理酒,みりん,こしょう,しょうゆ(大豆・小麦), 豆板醤(小麦・大豆),花かつお, ぬちまーす
	沢煮椀		豚肉	ごぼう,にんじん, しいたけ,こねぎ	花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)
	手作りちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード(豚)			ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 616 kcal	たんばく質 24.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 81.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 807 kcal	たんばく質 30.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 113.6 g
8 (月)	牛乳		牛乳		
	トマトリゾット	こめ,バター(乳), サラダ油(大豆)	鶏肉	にんじん,玉ねぎ, グリンピース	料理酒,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), デミグラスソース(小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆), トマトホール
	クラムチャウダー	小麦粉,サラダ油(大豆)	あさり,白花豆ペースト, 牛乳	にんじん,ブロッコリー, 玉ねぎ,セロリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす,鶏ガラ
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツ(ほうれんそう)(卵・大豆)		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(Fiber&Fe)			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 $\bar{E}$ - 610 kcal	たんばく質 20 g	脂質 26.5 g	炭水化物 72.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	I値 $\bar{E}$ - 756 kcal	たんばく質 24.5 g	脂質 30.6 g	炭水化物 94.2 g

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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	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					
9 (火)	牛乳		牛乳							
	あわごはん	こめ,あわ								
	もずくのすまし汁		もずく	にんじん,さんとうさい	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし					
	いわしのおかか煮		いわしのおかか煮 (小麦・大豆)							
	ゆかり和え		ちくわ(大豆)	キャベツ,きゅうり	ぬちまーす,ゆかり					
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 515 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.2 g	炭水化物 70.7 g					
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 592 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 17 g	炭水化物 82.2 g					
10 (水)	牛乳		牛乳							
	ジャージャー麺	めん	中華めん(小麦・大豆)							
		具	サラダ油(大豆),ごま油, でん粉	豚肉,鶏肉,鶏レバー, ソーミン(大豆),赤みそ(大豆)	玉ねぎ,とうがん, にんにく,しょうが	甜麺醬(小麦・大豆・ごま), 豆板醤(小麦・大豆),しょうゆ(大豆・小麦)				
		和え物	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん, コーン	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす				
	五目スープ		かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・エビ・カニ・大豆)	ほうれん草,にんじん, しいたけ,だいこん	しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ,中華だし (小麦・大豆・鶏・豚),ぬちまーす					
	くだもの(梨)			なし						
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 590 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 67.4 g					
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 707 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 28.1 g	炭水化物 79.9 g						
11 (木)	牛乳		牛乳							
	あわごはん	こめ,あわ								
	沖縄風みそ汁		豚肉,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	もやし,にんじん,だいこん, さんとうさい,ごんにゃく	料理酒,花かつお					
	マーミナーイリチー	サラダ油(大豆)	ちきあげ(大豆)	もやし,にんじん,キャベツ, にら	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす, こしょう					
	ゴーヤーのツナマヨ和え	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖	ツナ	ゴーヤー,コーン,にんじん	穀物酢(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 605 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 75.1 g					
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 719 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 27.5 g	炭水化物 88.3 g					
12 (金)	津堅・彩橋中学校 交流会									
16 (火)	牛乳		牛乳							
	フィッシュバーガー	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)							
		魚フライ	サラダ油(小麦)	白身魚フライ(小麦・大豆)	揚げ油③(小麦・乳・大豆)					
		タルタルソース	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖	たまご	ピクルス,玉ねぎ,パセリ	レモン果汁,ぬちまーす				
		スライスチーズ		スライスチーズ(乳)						
		茹でキャベツ			キャベツ					
	かぼちゃの豆乳スープ	かぼちゃ	大豆,ミックスビーズ, 豆乳(大豆),	にんじん,玉ねぎ,パセリ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,鶏ガラ					
一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 646 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 27.8 g	炭水化物 69.4 g						
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 800 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 32.9 g	炭水化物 89.7 g						
17 (水)	牛乳		牛乳							
	あわごはん	こめ,あわ								
	ほうれん草のすまし汁		豆腐(大豆)	ほうれん草,えのき, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし					
	ヌンクークワー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,厚揚げ(大豆), ちきあげ(大豆)	小松菜,しいたけ, だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお					
	黒糖アガラサー	強力粉,黒糖,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杯分 - 647 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 95.8 g					
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 767 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 23.5 g	炭水化物 113.2 g					
18 (木)	牛乳		牛乳							
	麦ごはん	こめ,押し麦								
	豆腐ときのこのチゲスープ	サラダ油(大豆)	鶏肉,豆腐(大豆)	えのき,しめじ	料理酒,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦), キムチの素(いか・大豆・りんご),中華だし (小麦・乳・大豆・鶏・豚),鶏ガラ					
	デジブルコギ	三温糖,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,しめじ,にら	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦)					
	花野菜の和え物	三温糖,ごま油	ツナ	ブロッコリー,にんにく カリフラワー,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦)					
	一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 643 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 27.2 g	炭水化物 74 g					
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 763 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 32.5 g	炭水化物 87.2 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	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		
	19 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		厚揚げと野菜のみそ汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆),ちきあげ(大豆)	キャベツ,にんじん, えのき,こねぎ	花かつお	
		筑前煮	三温糖,サラダ油(大豆)	鶏肉,ちきあげ(大豆)	にんじん,ごぼう,れんこん,竹の子, しいたけ,きぬさや,こんにゃく	花かつお,みりん,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		ほうれん草のごま和え	白ごま,三温糖		ほうれん草,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 601 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 82.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 714 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 97.6 g	
	22 (月)	牛乳		牛乳			
		ガバオライス	ライス	こめ			
			具	サラダ油,三温糖	豚肉,ソイミー(大豆)	にんにく,玉ねぎ,ピーマン, 赤パプリカ	ぬちまーす,こしょう,バジル粉,ナンブラー, しょうゆ(大豆・小麦),みりん,オイスター ソース(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆)
			目玉焼き	目玉焼風オムレツ(卵・ 乳・大豆・ゼラチン)			
		タイ風春雨スープ	はるさめ		にんじん,はくさい,小松菜	コチュジャン(小麦),ぬちまーす,ナンブラー, しょうゆ(大豆・小麦),一味唐辛子,鶏ガラ	
		わかめサラダ	三温糖,ごま油	わかめ	きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 607 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 758 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 102.2 g	
	24 (水)	牛乳		牛乳			
		コーンピラフ	こめ,サラダ油(大豆)		コーン,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう	
		ミネストローネ	オリーブ油	ウインナー(豚・大豆)	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	トマトピューレー,みりん, ケチャップ,しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		チキンのマスタード焼き	じゃがいも,マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	鶏肉	にんじん,ピーマン	料理酒,マスタード	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	バナナ,みかん缶		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 627 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 25.8 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 737 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 88.4 g	
	25 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん	花かつお	
		さばのごまだれ漬け焼き	三温糖,白ごま	さば		ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒	
		きんぴられんこん	三温糖,サラダ油(大豆), 白ごま	豚肉	れんこん,にんじん, こんにゃく,きぬさや	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,一味唐辛子	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 686 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 80.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 792 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 28.8 g	炭水化物 94.6 g	
★ 記念日によせて★	26 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ソーキ汁		豚ソーキ,昆布	とうがん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお	
		タマナーチャンプルー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉	キャベツ,にんじん,にら	花かつお,しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖	ミミガー,白みそ(大豆), ピーナッツバター(大豆)	きゅうり,もやし	特濃酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 579 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.6 g	炭水化物 76.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 687 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 90.7 g	
	29 (月)	牛乳		牛乳			
		スヌイジュシー	こめ,ラード	豚肉,もずく,油揚げ(大豆)	にんじん,こねぎ,しいたけ	料理酒,みりん,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		ゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆),アーサ, 赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		花かつお	
		フーイリチー	サラダ油(大豆)	たまご,車麩(小麦)	キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,にら	ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ミミグイのウサチ	三温糖		きくらげ,ほうれん草, にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 598 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 787 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 107.8 g	
	30 (火)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		レンズ豆のスープ	じゃがいも	大豆,レンズ豆, 無添加ベーコン(豚・鶏)	にんじん,玉ねぎ,トマト, セロリ,パセリ	鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),チキンコンソ メ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす	
		タンドリーチキン	はちみつ	鶏肉,ヨーグルト(乳)	しょうが,にんにく	カレー粉,ケチャップ,ぬちまーす ウスターソース(りんご・大豆)	
		インド風大根サラダ	三温糖,サラダ油(大豆)		だいこん,ほうれん草, にんじん	レモン果汁,一味唐辛子, バジル粉,ぬちまーす,こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 588 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.5 g	炭水化物 80 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 681 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 94.3 g	