

１１月給食だより



うるま市立学校給食センター
石川調理場
電話 979-6117
FAX 979-6740

「食べる」ということ



人間にとって「食べる」とはどんな意味があるのでしょう。「食べる」ことには、「空腹を満たす（生理的充足」「おいしく食べる（精神的充足）」「みんなと楽しく食べる（社会的充足）」という3つの機能があるといわれます。



1.「食」は、人の体と心をつくる

本能的な「食べる」行為は、動物も人間も変わりませんが、食べ物を調理して、「いかに美味しく食べるか」「いかに楽しく食べるか」と工夫を凝らすのが、動物と人間の食事の決定的な違いといえます。このように人間はコミュニケーションを通した「食」で体と心を作っていきます。



2.「食」は、人と人とをつなぐ

「人は共食する動物である」といわれています。食事は人と人との交流を豊かにし、情緒や感性を育んで発達させます。家族をはじめ、仲間との団らんの場には食があり、人と人との絆を強くしてくれます。



3.「食」は、文化を伝える

親から子へと代々受け継がれてきた行事食や郷土料理は、人間だけが発展させた食文化です。こうした季節や行事の「食」によって、子どもたちにふるさとへの愛や誇りを育み、さらに孫の世代にも先人の知恵や思いを伝えていきたいですね。



アレルギー表示について

◎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。

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・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。
★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。
★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。



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

行事食	日 ≪欠食等≫	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	揚げ油
ぬちまーす感謝献立	2 (月) 川崎小・伊波小 欠食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		まぐろの薬味やき	はちみつ 米油	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	長ねぎ しょうが	酒	
		パパイヤイリチー	米油	ちきあぎ(大豆) ツナ	パパイヤ にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		ゆしどうふ		ゆし豆腐(大豆) アーサ	青ねぎ しょうが	薄口しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		ぬちまーすちんすこう	ぬちまーすちんすこう(小麦・豚・牛)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 95.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 123.3 g	

行事食	日 ≪欠食等≫	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	揚げ油
	4 (水) 田場小5年欠食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		大根炒め	米油	ちきあぎ(大豆) ツナ	だいこん にんじん こまつな	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん かつお節	
		●なめこのかきたま汁(卵)	でん粉 	鶏肉 卵	にんじん 冬瓜 なめこ 長ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 みりん かつお節	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦) サラダ油				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 780 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 118.9 g	
うるま市統一防災の日献立	5 (木) 中原小5年・田場小5年・天願小6年欠食	牛乳		牛乳			
		おにぎりを作ってたべましょう♪ ごはん	米				
		ひじき佃煮	白ごま 三温糖	ひじき チリメン 糸けずり	にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)	
		ツナじゃが	じゃがいも こめ油	ツナ	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 さやいんげん	かつお節 しょうゆ(小麦・大豆) 薄口しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		フルーツミックス	 防災の日給食		みかん 黄桃 パイン フルーツカクテル(もも) シークヮーサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 10.4 g	炭水化物 97.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 721 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 11.4 g	炭水化物 130 g	
いい歯(I1月8日)の日献立	6 (金) 中原小1.2.5年・天願小6年・石川中欠食	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
		鶏肉のコーンフレーク焼き	ノンエッグマヨネーズ(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	
		かみかみ豆サラダ 	三温糖 ごま油 白ごま	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 にんじん きゅうり コーン	薄口しょうゆ(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
		ヌードルスープ	スパゲッティ(小麦) 米油	ベーコン(豚) 鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏) 豚がら	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.3 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 27.3 g	炭水化物 85 g	
	9 (月) あげな5年・赤道小・兼原小・城前小欠食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		ししゃものごま焼き	白ごま 黒ごま	子持ししゃも 		みりん	
		白和え	白ごま 三温糖 ごま油	豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	からしな にんじん	特濃酢(小麦)	
		だんご汁	白玉餅だんご	鶏肉 なると	椎茸 にんじん だいこん ほうれんそう	かつお節 ぬちまーす 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん だし昆布	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.4 g	炭水化物 78.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 17.8 g	炭水化物 105.9 g	
	10 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		肉じゃが	じゃがいも 米油	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく 椎茸 にら	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 薄口しょうゆ(小麦・大豆)	
		●じゃこサラダ(乳)	白ごま 三温糖 米油	チリメン チーズ(乳) 糸けずり	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		納豆		納豆(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 15.2 g	炭水化物 86.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 785 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 125.3 g	
	11 (水)	牛乳		牛乳			
		うっちんライス	米 米油 白ごま	鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな コーン	カレー粉 うっちん粉 ぬちまーす こしょう 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンスープ(鶏)	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 米油	オムレツ(卵・大豆)	たまねぎ ピクルス マッシュルーム	ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース	
		彩り野菜ソテー	じゃがいも 米油	ベーコン(豚)	カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		果物			【予定】ラ・フランス		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 18 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 96.1 g	

揚げ回数②

行事食	日 ≪欠食等≫	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	揚げ油
	12 (木)	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)				
		フィッシュバーガー 魚フライ	サラダ油	ほきフライ(小麦・大豆)		揚げ回数③ 小麦	
		フィッシュバーガー ●コールスロー(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	チーズ(乳)	コーン キャベツ きゅうり にんじん ピクルス シークヮーサー果汁	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ウィンナーと野菜のスープ	米油	ウインナー(豚)	白菜 たまねぎ にんじん セロリ	ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏) 豚がら	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 24.9 g	炭水化物 68.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 29.9 g	炭水化物 80.3 g	
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		タコライス 麦ごはん	米 大麦				
		タコライス タコミート	米油 三温糖	牛肉 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく	赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース チリパウダー カレー粉	
		タコライス ボイルきゃべつ			キャベツ		
		タコライス スライスチーズ		スライスチーズ (乳)			
		おだんごスープ	じゃがいも 米油	ミートボール(鶏・豚・大豆)	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	ぬちまーす 薄口しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンスープ(鶏) 豚がら 白ワイン	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.8 g	炭水化物 84 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 844 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 27.5 g	炭水化物 113.5 g	
いい芋の日	16 (月) 田場小6年・あげな小5年・宮森小・伊波中1年欠食	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) 米油	豚肉 なると 油揚げ(大豆)	にんじん たまねぎ はくさい こまつな 長ねぎ 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) みりん カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ぬちまーす かつお節	揚げ回数①
		にんにくの芽ソテー	米油	鶏肉	にんにくの芽 こんにゃく にんじん たまねぎ きくらげ にんにく	しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース ぬちまーす	
		大学いも	紅いも 三温糖 水あめ 黒ごま サラダ油			しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 20 g	炭水化物 59.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 72.1 g	
	17 (火) 田場小6年欠食	牛乳		牛乳			
		菜ぞうすい	米 米油	鶏肉	だいこん だいこん葉 冬瓜 さんとうさい ほうれんそう にんじん よもぎ 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 酒 かつお節 だし昆布	
		ちくわのもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ちくわ 青のり	にんじん	薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		じゃがいものうま煮	じゃがいも 三温糖 米油	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん 椎茸 青豆(大豆) しょうが	かつお節 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		果物			【予定】みかん		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 51.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 62.5 g	
	18 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		●ハヤシライス(乳)	小麦粉 米油 マーガリン (乳・大豆)	牛肉	たまねぎ にんじん トマト ピーマン セロリ にんにく マッシュルーム りんご	ウスターソース 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 豚がら チキンスープ(鶏) ぬちまーす ハヤシルゥ(小麦・大豆・牛)	
		ゆかり和え	三温糖	糸けずり	だいこん きゅうり はくさい	ゆかり 酢(小麦)	
		カップdeヤクルト		カップdeヤクルト (乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 100.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 831 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 21.9 g	炭水化物 131.1 g	
琉球料理の日	19 (木) 中原小6年欠食 ★中原小4年親子給食会	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		魚のシークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークヮーサー果汁	酒 酢(小麦) りんご酢	
		●人参シリシリー(卵)	米油	卵 ツナ	にんじん たまねぎ もやし	ぬちまーす こしょう しょうゆ(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)	にんじん にら だいこん にんにく	豚がら かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 82.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 942 kcal	たんぱく質 46 g	脂質 31.9 g	炭水化物 111 g	

行事食	日 ≪欠食等≫	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	揚げ油
首里城再建祝い献立	20 (金) 川崎5年・中原6年・天願1～4年・伊波小1～4年欠食 ★川崎6年・中原3年親子給食会	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚肉	しょうが	みりん 酒 しょうゆ(小麦・大豆)	
		ミミガーさしみ	白ごま 三温糖	ミミガー(豚) 甘口白みそ(大豆)	きゅうり だいこん にんじん	みりん 酢(小麦)	
		冬瓜のそぼろ汁	米油 でん粉	鶏肉	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	かつお節 薄口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 842 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 29.9 g	炭水化物 106.7 g	
うるま市統一和食の日献立	24 (火) 川崎小5年欠食 ★川崎小4年親子給食会	牛乳		牛乳			揚げ回数②
		雑穀ごはん 	米 丸麦 もちきび 胚芽押麦 黒米 赤米				
		さんまの蒲焼き	小麦粉 でん粉 三温糖 水あめ 白ごま サラダ油	さんま	しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		きのことはんぺんのすまし汁	てまり麸(小麦)	はんぺん(大豆・やまいも)	しめじ えのきたけ 椎茸 だいこん にんじん みつば	薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん かつお節 ぬちまーす だし昆布	
		白菜のゆず和え	三温糖	鶏ささみ	はくさい だいこん こまつな にんじん シークヮーサー果汁 ゆずの皮	薄口しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 	
		おはぎきなこ 	おはぎきなこ(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 19.4 g	炭水化物 103.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 830 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 125.6 g	
	25 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		千草やき		千草やき (小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
		ごぼう炒め	三温糖 白ごま ごま油 米油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ(小麦・大豆) かつお節	
		魚そうめん汁		魚そうめん	とうがん にんじん 椎茸 青ねぎ	かつお節 薄口しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす だし昆布	
		果物			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 15.1 g	炭水化物 85.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 708 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 114 g	
	26 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		てぃびちおでん	じゃがいも	テビチ(豚) さつま揚げ 昆布 厚揚げ(大豆)	にんじん だいこん こんにゃく からしな	かつお節 ポークブイヨン(鶏・豚) しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	はくさい きゅうり だいこん 漬 にんじん きくらげ	酢(小麦) 薄口しょうゆ(小麦・大豆)	
		油みそ	三温糖 米油	豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けずり		酒 みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 103 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 870 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.5 g	炭水化物 138 g	
	27 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	だいこん	酒 かつお節	
		ひじき炒め	三温糖 米油	豚肉 ひじき 大豆 ちきあぎ(大豆) 油揚げ(大豆)	にんじん こんにゃく れんこん にら	しょうゆ(小麦・大豆) みりん かつお節	
		栗入り小倉白玉	栗 白玉餅だんご 黒糖 三温糖	あずき		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 103.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 836 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 139 g	
	30 (月) 天願小欠食	牛乳		牛乳			揚げ回数③小麦
		みそラーメン ラーメン	中華めん(小麦・大豆)				
		みそラーメン みそスープ	ごま油 ラード(豚)	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	チンゲンサイ 長ねぎ にんにく もやし コーン たけのこ しょうが	コチジャン(大豆) 豚がら チキンスープ(鶏) かつお節 ぬちまーす	
		レバー南蛮	三温糖 サラダ油	豚レバー(小麦・大豆・豚)	長ねぎ きゅうり 	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) 一味唐辛子	
		梅かつお和え	三温糖	糸けずり	はくさい こまつな きゅうり にんじん	梅肉(りんご・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 67.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 27.3 g	炭水化物 85.4 g	