



きび あつ の こ **厳しい暑さを乗り越える!**

しょくよく しょくじ くふう **食欲がないときの食事の工夫**

少量でもバランスよく食べる

しょうりょう 少量でもバランスよく食べる
しゅしゅく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

つめ めん
冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

さん み
酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

あた の もの しる もの
温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

アレルギー表示について

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。

★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、「株ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」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	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		
★2学期スタート★	25 (火)	牛乳		牛乳			
		ウンケー・ジュシー	こめ, ラード	豚肉, ひじき	にんじん, こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒, みりん, 花かつお	
		シカムドゥチ	こんにゃく	豚肉, かまぼこ(大豆)	しいたけ, とうがん, しょうが, こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお	
		ゴーヤチャンプルー	サラダ油(大豆)	豆腐(大豆), 豚肉, たまご	ゴーヤー, にんじん, もやし	料理酒, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす, 花かつお	
		アイスクリーム	バニラアイス(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 67.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 80.2 g	
26 (水)	冷やし中華	牛乳		牛乳			
		中華めん	中華めん(小麦・大豆)				
		具	三温糖, ごま油	無添加ハム(鶏・豚・大豆), たまご	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	
		揚げ春巻き	パリパリの春巻(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚), サラダ油(大豆)				揚げ油①
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 66.5 g	
28 (金)	もずく丼	牛乳		牛乳			
		こめ, サラダ油(大豆), 三温糖, でん粉		もずく(えび・かに), 豚肉, 牛ひき肉, 豚レバー, 大豆	小松菜, 玉ねぎ, にんじん, にんにく	料理酒, みりん, ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦), こしょう, 花かつお	
		沢煮椀		豚肉	ごぼう, にんじん, だしのこ, しいたけ, こねぎ	花かつお, ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 76.1 g	
28 (金)	もずく丼	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 97.2 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	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		
野菜の日	31 (月)	牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	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,なす, 赤パプリカ,ピーマン,かぼちゃ	カレールウ(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,ごま油		ブロッコリー,キャベツ, コーン	穀物酢(小麦),レモン果汁,こしょう, しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		くだもの			すいか【予定】		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 637 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 102.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 758 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 121.1 g	
	1 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		タッカンマリ風スープ	じゃがいも,押し麦	鶏肉	はくさい,にんじん,だいこん, 長ねぎ,にんにく,しょうが	ぬちまーす,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ	
		キンパの具	三温糖,白ごま, サラダ油(大豆)	牛肉	にんじん,玉ねぎ, ほうれん草,にんにく	しょうゆ(大豆・小麦), コチュジャン(小麦)	
		手巻きのり		焼き海苔			
		もやしのナムル	三温糖,ごま油		きゅうり,もやし,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(大豆),ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 610 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 77.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 721 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 22.6 g	炭水化物 91.8 g	
	2 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		もずくのすまし汁		もずく(えび・かに)	にんじん,小松菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚ロース,白みそ(大豆)	しょうが	みりん,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ごまじゃこサラダ	白ごま,ごま油,三温糖	しらす(えび・かに), 糸けすり	キャベツ,にんじん, きゅうり	穀物酢(大豆),ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 631 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 805 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 33.1 g	炭水化物 90.7 g	
	3 (木)	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	揚げ油②(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・)			
		バッファローチキン	でん粉,とうもろこしでん粉	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう,パプリカ, ケチャップ,オリーブオイル,果実	
		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	裏ごしグリーンピース, にんじん,玉ねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),ぬちまーす,こしょう	
		アセロラゼリー	アセロラゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 727 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 29.2 g	炭水化物 85.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 840 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 33.8 g	炭水化物 99.4 g	
	4 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		厚揚げの味噌汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん, しめじ,こねぎ	花かつお	
		いわしの生姜煮		いわし生姜煮(小麦・大豆)			
		ブロッコリーのおかか和え	三温糖	糸けすり	ブロッコリー,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)	1杯分 - 617 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 20.2 g	炭水化物 76.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 707 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 89.4 g	
	7 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		ごま豆乳みそ汁	白ごま	鶏肉,赤みそ(大豆), 白みそ(大豆),豆乳	とうがん,玉ねぎ,にんじん, 小松菜,れんこん,こんにゃく	花かつお	
		肉じゃが	サラダ油(大豆),三温糖 じゃがいも	豚肉	にんじん,糸こんにゃく, 玉ねぎ,いんげん,しいたけ	料理酒,みりん,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
		ゆかり和え		ちくわ(大豆)	キャベツ,きゅうり	ゆかり粉	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 581 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 15.8 g	炭水化物 80.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 688 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 95.2 g	
	8 (火)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	じゃがいも	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	トマトピューレー,ケチャップ, しょうゆ(大豆・小麦),みりん, 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)	パイン缶,みかん缶,黄桃缶		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 590 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 22.6 g	炭水化物 66.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 758 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 28 g	炭水化物 88.2 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	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		
	9 (水)	牛乳		牛乳			
		雑穀ごはん	こめ,雑穀				
		冬瓜のすまし汁		豆腐(大豆)	とうがん,にんじん,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		さばのごまだれ漬け焼き	三温糖,白ごま	さば		ぬちまーす,みりん,料理酒, しょうゆ(大豆・小麦)	
		こんにゃくきんぴら	白ごま,三温糖		糸こんにゃく,にんじん, ごぼう	しょうゆ(大豆・小麦), 一味唐辛子	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 624 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 75.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 714 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 88.4 g	
	10 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		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	
		豚肉のスタミナ炒め	三温糖,サラダ油(大豆), でん粉	豚肉	玉ねぎ,にんじん,にら, にんにく	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,穀物酢(小麦),ぬちまーす	
		ひじきツナ和え	三温糖	ひじき,ツナ	だいこん,きゅうり, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦) 特濃酢(小麦),ｼｰｸﾜｰｰ果汁	
		くだもの			【予定】 ネーブル		
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 615 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 726 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 92.6 g	
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		チンゲン菜の卵スープ	ごま油	たまご	にんじん,きくらげ, チンゲン菜	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		肉団子の甘酢炒め	サラダ油(大豆),三温糖, でん粉	安心素材ミートボール (大豆・鶏・豚)	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, れんこん,しいたけ, にんにく,しょうが	穀物酢(小麦),ケチャップ, しょうゆ(大豆・小麦)	
		ハンウースー	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初ギ - 562 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 668 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 100.3 g	
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		ガパオ ライス	ライス こめ				
			具 サラダ油(大豆),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, しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ナンプラー,豆板醤(小麦・大豆), オイスターソース(大豆・小麦)	
			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),鶏ガラ ぬちまーす,七味唐辛子, しょうゆ(大豆・小麦),ナンプラー	
		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初ギ - 583 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 80.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 729 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.4 g	炭水化物 102.1 g	
★ ヘルシー 1位 ★	15 (火)	牛乳		牛乳		揚げ油③(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・	
		あわごはん	こめ,あわ				
		小松菜のみそ汁		厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	小松菜,しいたけ	花かつお	
		★ぬちまーす唐揚げ	でん粉,サラダ油(大豆)	鶏肉	にんにく	ぬちまーす,こしょう	
		もやしの土佐酢和え	白ごま	わかめ,糸けすり	もやし,きょうな, にんじん	穀物酢(小麦), しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 608 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 72.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 698 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 85.5 g	
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		アーサと卵のすまし汁		アーサ,たまご	玉ねぎ,にんじん,えのき	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,昆布だし	
		たらのシークワサーソースがけ	三温糖,でん粉	すけとうだら	にんじん,えのき	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦),ｼｰｸﾜｰｰ果汁	
		もずくの酢の物	三温糖	もずく(エビ・カニ)	きゅうり	特濃酢(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦)	
		りんごゼリー	国産りんごゼリー(VC&Fe)				
		一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 532 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 9.7 g	炭水化物 83.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 615 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 11.7 g	炭水化物 97 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	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		
	17 (木)	牛乳		牛乳			
		ピザトースト	食パン(小麦・乳・大豆), 三温糖,オリーブ油	チーズ(乳)	ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,コーン,にんにく, マッシュルーム,玉ねぎ	トマトピューレー,ケチャップ, こしょう	
		ABCマカロニスープ	じゃがいも,サラダ油 (大豆),ABCマカロニ(小麦)	鶏肉,ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,セロリ	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,こしょう,鶏ガラ	
		おからポテサラ	じゃがいも,三温糖,マヨネー ズ(卵・大豆・りんご)	おから(大豆),ツナ	にんじん,きゅうり	ぬちまーす,こしょう, 穀物酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1初値 - 634 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 27.4 g	炭水化物 69.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初値 - 757 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 32.7 g	炭水化物 82.3 g	
	18 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		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, 小松菜,こんにゃく	花かつお	
		ヌンクークワー	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,厚揚げ(大豆)	小松菜,しいたけ,だいこん, にんじん	ぬちまーす,花かつお, 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)	1初値 - 651 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 26.4 g	炭水化物 75.7 g	
海から豚がやってきた	24 (木)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		🐷クーリジシ		豚肉,たまご	しいたけ,こんにゃく, とうがん	花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		🐷フーイリチー	車麩(小麦),サラダ油(大豆)	たまご,豚肉	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)	
		🐷ちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1初値 - 659 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 81.7 g	
🌙十五夜献立🌙	25 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	こめ,押し麦				
		ゆずの香りすまし汁	里芋		にんじん,だいこん,しめじ, こねぎ,ゆず	花かつお,昆布だし,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦)	
		肉豆腐	サラダ油(大豆),三温糖	豚肉,豆腐(大豆)	しいたけ,玉ねぎ,にんじん, 糸こんにゃく	料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,花かつお	
		南瓜のそぼろあんかけ	三温糖,でん粉	鶏ひき肉	かぼちゃ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,花かつお	
		お月見デザート	梨ゼリー				
	28 (月)	牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		水餃子スープ		水餃子(小麦・ごま・ 大豆・鶏・豚)	にんじん,長ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ	
		麻婆冬瓜	でん粉,ごま油, サラダ油(大豆)	豚肉,豚レバー,豆腐(大豆), 赤みそ(大豆)	にんにく,しょうが,とうがん, にんじん,玉ねぎ,たけのこ, 長ねぎ,あお豆,きくらげ	コチュジャン(小麦),料理酒, しょうゆ(大豆・小麦),みりん	
		パパイヤの中華和え	はるさめ,三温糖,白ごま, ごま油	ツナ	きゅうり,パパイア,にんじん	特濃酢(小麦),ぬちまーす しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1初値 - 645 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21 g	炭水化物 88 g	
	29 (火)	牛乳		牛乳			
		アーサピラフ	こめ	鶏肉,アーサ	にんにく,コーン,にんじん, 玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏・大豆)	
		コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉	にんじん,玉ねぎ,セロリ, キャベツ	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・ 大豆),しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ	
		きびなごフライ	サラダ油(大豆)	きびなごフライ(小麦)	揚げ油①		
		黒糖きなこマフィン	小麦粉,黒糖,バター(乳)	牛乳,たまご,きな粉(大豆)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	1初値 - 739 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 102.6 g	
	30 (水)	牛乳		牛乳			
		五目スープ	でん粉	鶏肉,あさり	きくらげ,人參,小松菜,こねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,こしょう,花かつお	
		ジャー ジャー 麺	中華めん	中華めん(小麦・大豆)			
			肉みそ	豚肉,鶏ひき肉,鶏レバー, ソイミー(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・ごま・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), 豆板醬(小麦・大豆)	
			和え物		きゅうり,もやし,人參,コーン	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす	
		くだもの			【予定】なし		
		一食当たりの栄養価(小)	1初値 - 625 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 67.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1初値 - 748 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 29.7 g	炭水化物 79.5 g	