

10月給食たより



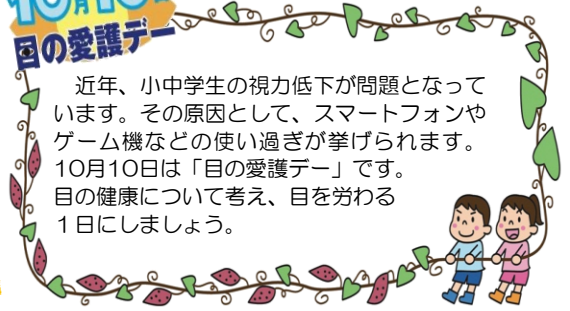
うるま市立石川給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

10月10日
目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

給食で県産和牛・県産マンゴーが登場♪

新型コロナウイルスの影響で、県産和牛・マンゴーの行き場が失われてしまい、みなさんにぜひ、県産和牛・マンゴーのおいしさを知ってほしいということで、県(和牛)・JAおきなわ(マンゴー)の方から無償提供がありました。石川センターでは22日に県産和牛のビーフカレー、26日に県産マンゴーが登場します！県産和牛・県産マンゴーはとても高級で、給食で登場することはなかなか無いので、ぜひ味わってください！そして、生産者の方にも感謝の気持ちをもっていただきます。



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・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・さけ・いか・鶏肉・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

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルゲンを表示しています。
- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。

- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★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		
十五夜献立	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	花かつお、酒	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	ひじきいため	三温糖、大豆油	ひじき、大豆、豚肉、油揚げ(大豆)	コーン、こんにゃく、にら、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、醤油(小麦・大豆)、酒	
	お月見だんご	お月見だんご(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 632 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 22 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 807 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 102 g	
豆腐の日	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	マーボー豆腐	ごま油、でん粉、大豆油	大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	きくらげ、たまねぎ、にら、にんじん、椎茸、にんにく、しょうが、たけのこ	甜麺醬(小麦・大豆)、オイスターソース、こしょう、ぬちまーす、ホーク(豚・鶏)、酒、豆板醬(大豆)、中華料理の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	もやしナムル	ごま、ごま油	しらす(エビ・カニ)	山菜、きゅうり、もやし、キャベツ	醤油(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	シュウマイ		シュウマイ(小麦・大豆・鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給* - 582 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 80.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給* - 776 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 111.9 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		
5 (月)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			無添加ゆかり	
	アーサ入りゆし豆腐汁		豆腐(大豆)、アーサ(エビ・カニ)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	醤油(小麦・大豆)、酒、みりん	
	ちくわと野菜のゴマ和え	ごま、三温糖、ごま油	しらす(エビ・カニ)、ちくわ(大豆)	きゅうり、こまつな、にんじん、はくさい	醤油(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 82.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 770 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 111.6 g		
6 (火)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
	ビーンズスープ	じゃがいも、三温糖、大豆油	レッドキドニー、鶏肉、白いんげん豆	あお豆(大豆)、キャベツ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん	パセリ、刈薺 ㊦(大豆)	
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	アスパラ、コーン、しめじ、にんじん、にんにく、エリンギ	こしょう、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 73.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 758 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 28.3 g	炭水化物 87.6 g		
7 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、三温糖、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)	いんげん、しょうが、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、花かつお	
	国産鶏と根菜の平つくね		国産鶏と根菜の平つくね(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)			
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.3 g	炭水化物 95.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 800 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 17.2 g	炭水化物 127.7 g		
8 (木)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	ごめ油、米	豚肉	あお豆(大豆)、きくらげ、たまねぎ、にんじん、椎茸、白菜キムチ(大豆)、にんにく、たくあん(小麦・大豆)	キムチの素(大豆)、ぬちまーす、パプリカ粉、ホーガン ㊦(鶏・豚)、花かつお、醤油(小麦・大豆)、酒	
	揚げ春巻き	大豆油	春巻(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油1回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		
	かみかみ中華和え	ごま油、三温糖、ごま	くきわかめ、ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし	ぬちまーす、酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 86 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 901 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 37.1 g	炭水化物 115.4 g		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	沖縄風やきそば	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	ちきあぎ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、醤油(小麦・大豆)、酒、カレー粉	
	フロッコリーとれんこんのマヨあえ	ごま	ツナ	コーン、にんじん、フロッコリー、れんこん	醤油(小麦・大豆)、刈薺 ㊦(大豆)	
	中華ポテト	中華ポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 395 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 42.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 484 kcal	たんぱく質 16.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 54.3 g		
12 (月)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲッティ(小麦)、三温糖、大豆油	大豆、牛肉、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、オリーブ(鶏)、ワイン	
	豆とポテトのカップ焼き	フレンチポテト	チーズ(乳)、大豆	あお豆(大豆)、コーン	刈薺 ㊦(大豆)、粉砕トース(乳・小麦)	
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド		きゅうり、ごぼう、赤ピーマン	こしょう、刈薺 ㊦(大豆)、醤油(小麦・大豆)	
	ブルーン			ブルーン		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29.5 g	炭水化物 66.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 778 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 34.9 g	炭水化物 80.2 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		
13 (火)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	炊き込みわかめ			
	あさりのすまし汁		豆腐(大豆)、あさり	えのき、しょうが、だいこん、白ねぎ	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒	
	千草焼		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	野菜いため	大豆油	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、豚肉	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、醤油(小麦・大豆)、酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 540 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 17.2 g	炭水化物 72.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 996 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 20 g	炭水化物 166.6 g	
14 (水)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)	たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆)、みりん、花かつお、酒、ゆかり、梅肉(大豆・りんご)	
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口みそ(大豆)		ノイグ マヨ(大豆)、酒	
	ごまじゃこあえ	ごま油、三温糖、ごま	しらす(エビ・カニ)	キャベツ、きゅうり、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 560 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.6 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 710 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 94.7 g	
15 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豆腐のチリソース煮	ごま油、じゃがいも、でん粉、三温糖、大豆油	鶏肉、豆腐(大豆)	きくらげ、グリーンピース、こんにゃく、しめじ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、にんにく、しょうが	ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、醤油(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	揚げ餃子		餃子(エビ・小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油2回目(エビ・小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚)		
	海藻和え	こめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす(エビ・カニ)	キャベツ、きゅうり、シークワサー果汁、にんじん、切干大根	ぬちまーす、酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 621 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 88.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 775 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 117 g	
16 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	そばろ丼	鶏そばろ	三温糖、大豆油	鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、豚肉	いんげん、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぬちまーす、みりん、花かつお、酒、醤油(小麦・大豆)
	卵		錦糸卵			
	中華つくねスープ	ごま油、春雨	中華風つくね(小麦・ごま・豚・鶏・大豆)	にんじん、はくさい、椎茸	醤油(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 601 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 774 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 111.7 g		
19 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
	汁	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	しょうが、青ねぎ	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、酒、花かつお	
	タマナーチャンプルー	大豆油	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、糸けずり、ツナ缶(大豆)	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 511 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 62.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 647 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 79.7 g	
20 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	きくらげ、コーン、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、椎茸	ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、醤油(小麦・大豆)	
	豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	みりん、醤油(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	なすの中華みそ炒め	ごま油、三温糖、大豆油	厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉、豚レバー	しめじ、たまねぎ、なす、にら、にんじん、にんにく	みりん、酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 615 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 791 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 110 g	
21 (水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	麦、こめ油、米	ちきあぎ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーガ仔(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒	
	さんまの甘露煮		さんま甘露煮(小麦・大豆)			
	野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、ちくわ(大豆)、甘口みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 636 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 23 g	炭水化物 81.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 776 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 27.3 g	炭水化物 101.9 g	

食育の日

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			
22 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	県産和牛のビーフカレー	じゃがいも、大豆油、小麦粉		牛肉、白花生ペースト	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、加へ粉(小麦・大豆・牛・豚)、ぬちまーす、0-11、鶏がら(卵・鶏)、酒、カレー粉、マツダ(りんご)			
	ゆでたまご			鶏卵					
	フルーツポンチ			黒豆(大豆)	ソーダ果汁、バイン缶、みかん缶、もも缶、フルーツ缶(もも)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 991 kcal		たんぱく質 21.5 g	脂質 52.6 g	炭水化物 98.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 1235 kcal		たんぱく質 25.1 g	脂質 64.4 g	炭水化物 128.6 g				
カジマヤー献立 23 (金)	牛乳			牛乳					
	黒米ごはん	黒米、米							
	イナムドゥチ	大豆油		甘口白みそ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	ホーグイソ(鶏・豚)、花かつお、酒			
	千切りイリチー	三温糖、大豆油		昆布、豚肉、白かまぼこ(大豆)	いんげん、こんにゃく、にんじん、千切大根	醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒			
	祝大福	祝大福(大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 610 kcal		たんぱく質 21 g	脂質 11.7 g	炭水化物 101.7 g			
一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 753 kcal		たんぱく質 25.6 g	脂質 13 g	炭水化物 129.5 g				
26 (月)	牛乳			牛乳					
	豚めし	ごめ油、米		豚肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)、みりん、花かつお、醤油(小麦・大豆)、酒			
	小さいわしの梅香り揚げ	大豆油		小さいわしの梅香り揚げ(小麦)	揚げ油3回目(エビ・小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚)				
	青じそ和え			ツナ	きゅうり、コーン、にんじん、はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆)			
	冷凍マンゴー			冷凍マンゴー					
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 637 kcal		たんぱく質 22.4 g	脂質 25.8 g	炭水化物 74.2 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 824 kcal		たんぱく質 28.6 g	脂質 34.4 g	炭水化物 92.8 g				
27 (火)	牛乳			牛乳					
	ぬちまーすごはん	米						ぬちまーす	
	沖縄風みそ汁	大豆油		赤みそ(大豆)、鶏卵、豆腐(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)	こんにゃく、さんとうさい、とうがね、にんじん、もやし	花かつお、酒			
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖		豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、醤油(小麦・大豆)、酒			
	パパイヤイリチー	大豆油		厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	にら、にんじん、パパイヤ	こしょう、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 593 kcal		たんぱく質 31 g	脂質 16.8 g	炭水化物 75.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 765 kcal		たんぱく質 38.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 102.6 g				
28 (水)	牛乳			牛乳					
	もずく丼	ごはん 米							
	具	でん粉、大豆油		もずく(エビ・カニ)、豚肉	コーン、こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぬちまーす、みりん、ホーグイソ(豚・鶏)、醤油(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)			
	かしわ汁	大豆油		鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	こまつな、しょうが、だいこん、にんじん	ぬちまーす、花かつお、酒、醤油(小麦・大豆)			
	くだもの			くだもの					
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 526 kcal		たんぱく質 22.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 81.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 674 kcal		たんぱく質 26.8 g	脂質 14 g	炭水化物 110.1 g				
29 (木)	牛乳			牛乳					
	担担麺	麺 中華めん(小麦・大豆)							
	スープ	でん粉、ラー油(ごま)、三温糖、大豆油、ねりごま		赤みそ(大豆)、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	きくらげ、コーン、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	キムチの素(大豆)、醤油(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)、みりん、鶏がら(卵・鶏)、酒、豆板醤(大豆)			
	ミニ肉まん			ミニ肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
	山菜の中華あえ	三温糖、春雨		ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし、山菜	ぬちまーす、酢(小麦)、醤油(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 639 kcal		たんぱく質 26.7 g	脂質 23 g	炭水化物 77.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 790 kcal		たんぱく質 33.7 g	脂質 28.6 g	炭水化物 95.4 g				
ハロウィン献立 30 (金)	牛乳			牛乳					
	あみぱん	あみぱん(小麦・乳・大豆)							
	かぼちゃと麦のポタージュ	麦、じゃがいも、大豆油		鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白花生ペースト	かぼちゃ、裏ごしかぼちゃ、たまねぎ、パセリ、裏ごしコーン	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)			
	かぼちゃ型ハンバーグ			ハンバーグ(大豆・鶏・豚)					
	カラフルサラダ			ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	ぬちまーす、和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	Iレキ - 507 kcal		たんぱく質 20.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 71 g			
一食当たりの栄養価(中)	Iレキ - 587 kcal		たんぱく質 23.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 85.3 g				