

令和2年 11月 予定献立表

うるま市立与那城学校給食センター
TEL 978-3528
FAX 978-3529

暦の上では「秋」ですが、ここ沖縄は、日中はまだまだ暑い日が続いています。しかし、朝夕は肌寒く日ごとに日が暮れるのが早くなっています。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかり体調を整えて本格的な冬に備えましょう。今月も秋の旬な食材や行事食が給食に登場します。

ぬちまーす 週間 11月2日(月)～6日(金)

皆さんは、毎日の給食に『ぬちまーす』という塩が使われていることを知っていますか？今月はその『ぬちまーす』を紹介したいと思います。

『ぬちまーす』とは、沖縄の言葉で「命の塩」という意味です。

この『ぬちまーす』は、ミネラル含有量が世界一としてギネスブックにもものっているお塩です。また、普通の塩と比べると、塩分は25%も低く、骨や歯を作る「マグネシウム」は約200倍含まれています。

うるま市与那城宮城にある「株式会社 ぬちまーす」の社長 高安正勝さんから、「市内の子ども達が健康で大きく成長して欲しい」と平成22年度から毎月ぬちまーすをうるま市内の給食センターに寄付して頂いています。今年度で10年を迎えることを記念して11月2日(月)から6日(金)をぬちまーす週間とし『ぬちまーす』を使用した献立が登場します。

これからも、高安社長への感謝の気持ちを忘れずに、残さず給食を食べましょうね。

11月23日は「勤労感謝の日」

11月8日 いよいよ歯の日

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

- ◎ アレルギー表示について
- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
 - アレルギーは、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のでアレルギーを表示しています。
- ★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、「(株)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 | | |
| ぬちまーす週間 | ・牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| | ・麦ごはん | 麦,米 | | | | | | | |
| | ・さばのぬちまーす焼き | こめ油 | | さば | | | ぬちまーす | | |
| | ・野菜炒め | こめ油 | | 厚揚げ(大豆), 豚肉 | | キャベツ, もやし, 人参 | ぬちまーす, 醤油(大豆・小麦) | | |
| | ・ごま汁 | じゃがいも, すりごま, 練りごま | | 白みそ(大豆) | | 玉葱, 人参, 大根, 長ねぎ | かつお節 | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1補給 - 586 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 71.8 g | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1補給 - 739 kcal | たんぱく質 31.2 g | 脂質 24.7 g | 炭水化物 93.7 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 | | |
| ぬちまーす週間 | 4 (水) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・ぬちまーす昆布ごはん | こめ油,麦,米 | ちきあげ,昆布 | ねぎ,人参,切干大根,椎茸 | かつお節,ぬちまーす,みりん,酒,醤油(大豆・小麦) | |
| | | ・厚焼卵 | | 厚焼卵(卵・さば) | | | |
| | | ・うるまのまーさん汁 | | 豚肉,合わせみそ(大豆) | キャベツ,小松菜,人参,冬瓜 | かつお節 | |
| | | ・くだもの | | | みかん(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 528 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 76 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 632 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 16 g | 炭水化物 92.7 g | | | |
| ぬちまーす週間 | 5 (木) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・ごはん | 米 | | | | |
| | | ・大根のカレーそぼろ煮 | こめ油,でん粉,三温糖 | かまぼこ,豚ひき肉,沖縄豆腐(大豆) | いんげん,玉葱,人参,大根,椎茸 | かつお節,カレールー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご),薄口醤油(大豆・小麦),カレールー粉 | |
| | | ・おかか和え | 三温糖 | しらす(エビ・カニ・イカ) 糸けすり | きゅうり,もやし,小松菜 | ぬちまーす,酢(小麦),醤油(大豆・小麦) | |
| | | ・ぬちまーすちんすこう | ラード(大豆),三温糖,小麦粉 | | | ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 609 kcal | たんぱく質 20.2 g | 脂質 20 g | 炭水化物 83.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 760 kcal | たんぱく質 24.2 g | 脂質 24.4 g | 炭水化物 107 g | | | |
| ぬちまーす週間 | 6 (金) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・ナスミートスパゲティ | オリーブ油,こめ油,スパゲティ(小麦),三温糖 | 豚ひき肉 | セロリー,トマトピューレ,トマト,なす,玉葱,人参 | ウスターソース,ケチャップ,こしょう,ぬちまーす,おろしにんにく | |
| | | ・豆とポテトのカップ焼き | じゃがいも | チーズ(乳),加工乳,大豆 | あお豆(大豆),パセリ | こしょう,ぬちまーす,ホワイトソース(小麦・卵・乳・大豆・鶏肉) | |
| | | ・彩りサラダ | オリーブ油,三温糖 | | キャベツ,きゅうり,コーン,ブロッコリー,人参,赤ピーマン | こしょう,ぬちまーす,マスタード,醤油(大豆・小麦),酢(小麦),レモン果汁 | |
| | | ・ぬちまーす大福 | ぬちまーす大福(乳成分・ゼラチン) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 531 kcal | たんぱく質 18.9 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 64.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 631 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 25.5 g | 炭水化物 77.1 g | | | |
| ぬちまーす週間 | 9 (月) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・高菜ごはん | こめ油,白ごま,麦,米 | 錦糸卵,豚肉 | 高菜(大豆),人参 | かつお節,酒,醤油(大豆・小麦) | |
| | | ・ししゃも | こめ油 | 子持ちししゃも | | ぬちまーす | |
| | | ・豚汁 | じゃがいも | 赤みそ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆) | ごぼう,こんにゃく,しめじ,人参,大根,長ねぎ | かつお節,ぬちまーす | |
| | | ・おさつスティック | おさつスティック | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 574 kcal | たんぱく質 23.5 g | 脂質 18.7 g | 炭水化物 74.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 692 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 20.6 g | 炭水化物 93.7 g | | | |
| ぬちまーす週間 | 10 (火) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・麦ごはん | 麦,米 | | | | |
| | | ・チキンストロガノフ | こめ油,小麦粉,マーガリン(乳・大豆) | 鶏肉 | エリンギ,セロリ,パセリ,トマトピューレ,人参,マッシュルーム,玉葱 | ウスターソース,ケチャップ,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ぬちまーす,おろしにんにく,ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉),赤ワイン,ポークフィヨン(豚) | |
| | | ・ビーンズサラダ | 三温糖,マヨネーズ(大豆) | ミックスビーンズ,無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉) | キャベツ,きゅうり,コーン | マスタード,薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | | ・くだもの | | | りんご(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 633 kcal | たんぱく質 20.8 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 91.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 799 kcal | たんぱく質 26.2 g | 脂質 24.8 g | 炭水化物 116.3 g | | | |
| ぬちまーす週間 | 11 (水) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ・ごはん | 米 | | | | |
| | | ・回鍋肉 | こめ油,でん粉,三温糖 | 赤みそ(大豆),豚肉 | きくらげ,キャベツ,ピーマン,小松菜,人参,生姜,竹の子 | オイスターソース,ぬちまーす,酒,醤油(大豆・小麦),甜麺醬(大豆・小麦),おろしにんにく | |
| | | ・ミニ焼売 | | 焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) | | | |
| | | ・アーサ入り卵スープ | でん粉 | アーサ(エビ・カニ),鶏肉,卵 | えのき,もやし,人参 | チキンフィヨン(鶏肉),薄口醤油(大豆・小麦),ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I初ギ - 526 kcal | たんぱく質 21.4 g | 脂質 17.2 g | 炭水化物 72.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I初ギ - 643 kcal | たんぱく質 26.5 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 92.8 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 | | |
| 12 (木) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油① 大豆 |
| | ・揚げパン(きな粉) | コッペパン(乳・小麦・大豆) アーモンド,三温糖,黒糖, 大豆油 | きな粉(大豆),脱脂粉 乳 | | | |
| | ・カレーポトフ | こめ油,じゃがいも | ウインナー(豚肉),豚 肉 | にんにく,ブロッコリー 玉葱,人参,大根,白菜 | カレー粉,こしょう,ローリエ チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,おろしにんにく 醤油(大豆・小麦)白ワイン | |
| | ・チーズ入りサラダ | オリーブ油,三温糖 | チーズ(乳),ツナ | キャベツ,きゅうり コーン,人参,赤ピーマン | ぬちまーす,酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 610 kcal | たんぱく質 25 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 76.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 760 kcal | たんぱく質 30.1 g | 脂質 28 g | 炭水化物 95 g | | |
| 13 (金) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・ごはん | 米 | | | | |
| | ・三色そばろ丼 | こめ油,三温糖 | 鶏ひき肉,豚ひき肉,卵 | あお豆(大豆),人参 | ぬちまーす,みりん,酒,生姜 醤油(大豆・小麦), | |
| | ・すまし汁 | こめ油 | かまぼこ,豆腐(大豆) 昆布,油揚げ(大豆) | しめじ,人参,大根,長ね ぎ,椎茸 | かつお節,ぬちまーす,酒, 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | ・くだもの | | | 梨(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 574 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 20.6 g | 炭水化物 69.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 722 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 25.1 g | 炭水化物 88.6 g | | |
| 芋の 日 16 (月) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② 大豆 小麦 乳 |
| | ・すき焼きうどん | うどん(小麦),こめ油, 三温糖 | 牛肉,厚揚げ(大豆) | ほうれん草,人参,長ねぎ, 椎茸,白菜 | かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆・小麦) | |
| | ・ごぼうナッツサラダ(マヨ) | アーモンド,練りごま, マヨネーズ(大豆) 三温糖 | ツナ | きゅうり,ごぼう,人参 | ぬちまーす | |
| | ・芋の蜜がらめ | さつまいも,三温糖,水あ め,大豆油 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 523 kcal | たんぱく質 19 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 63.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 666 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 26 g | 炭水化物 84.2 g | | |
| 17 (火) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・麦ごはん | 麦,米 | | | | |
| | ・魚の胡麻味噌焼き | マヨネーズ(大豆), 三温糖,白ごま | ホキ,麦みそ(大豆) | | みりん,醤油(大豆・小麦) 酒 | |
| | ・切干大根炒め | こめ油,三温糖 | ちきあげ,豚肉 | 切干大根,からしな 人参,生姜 | ぬちまーす, 醤油(大豆・小麦) | |
| | ・味噌汁 | じゃがいも | わかめ,赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 油揚げ(大豆) | えのき,小松菜,人参 長ねぎ,白菜 | かつお節,ぬちまーす | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 539 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 14.7 g | 炭水化物 73.7 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 716 kcal | たんぱく質 32 g | 脂質 17.5 g | 炭水化物 103.1 g | | |
| 18 (水) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・麦ごはん | 麦,米 | | | | |
| | ・豆腐と豚肉のうま煮 | こめ油,でん粉 | なると,豚肉 沖縄豆腐(大豆) | えのき,きくらげ,人参 小松菜,椎茸 白菜 | オイスターソース,酒 チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす,おろしにんにく | |
| | ・バンワースー | ごま,はるさめ,三温糖 ごま油(ごま・大豆) | 錦糸卵, 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉) | きゅうり,もやし | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | |
| | ・くだもの | | | かき(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 557 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 16 g | 炭水化物 78.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 690 kcal | たんぱく質 28.5 g | 脂質 19 g | 炭水化物 99.8 g | | |
| ★食育の日★ 彩小6年欠食 19 (木) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・うちんジュージー | こめ油,麦,米 | かまぼこ,ひじき,豚肉 | ねぎ,玉葱,人参 | うちん粉,かつお節,酒 薄口醤油(大豆・小麦) ぬちまーす | |
| | ・チムシンジ | じゃがいも | レバー(豚肉)豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | にんにく,人参,生姜,大根 | かつお節,ぬちまーす | |
| | ・ちきあげ | | ちきあげ | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 527 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 76.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 647 kcal | たんぱく質 31.2 g | 脂質 13.5 g | 炭水化物 96.8 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 | | |
| 彩小6年欠食 (金) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・ごはん | 米 | | | | |
| | ・チキンカレー (乳なし) | こめ油,じゃがいも 小麦粉 | 鶏肉 | かぼちゃ,ピーマン,玉葱 人参,生姜 | ウスターソース,ぬちまーす カレールウ (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご),カレー粉, おろしにんにく,ポークフィヨン (豚) チャツネ (りんご) | |
| | ・パパッとサラダ | オリーブ油,三温糖 | ツナ | キャベツ,きゅうり コーン,小松菜 | 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) | |
| | ・くだもの | | | りんご(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 619 kcal | たんぱく質 19.4 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 92 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 795 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 120 g | | |
| 和食の日 (火) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・五穀ごはん | 五穀米,米 | | | | |
| | ・いわしの蒲焼き | でん粉,三温糖,小麦粉 大豆油 | いわし | 生姜 | かつお節,醤油 (大豆・小麦) | 揚げ油③ 大豆 小麦 乳 |
| | ・味噌汁 | じゃがいも | 赤みそ (大豆),白みそ (大豆) | 小松菜,人参,長ねぎ,冬瓜 | かつお節,ぬちまーす | |
| | ・おから炒め | こめ油 | おから (大豆),ひじき, 豚肉 | キャベツ,にら,もやし 人参 | かつお節,ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 586 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 19.4 g | 炭水化物 77 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 754 kcal | たんぱく質 30.5 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 98.1 g | | |
| 彩小5年欠食 (水) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・黒糖パン | 黒糖パン(乳・小麦・大豆) | | | | |
| | ・ポークビーンズ (乳なし) | こめ油,じゃがいも, 三温糖,小麦粉 | ポークビーンズ (小麦・大豆・豚肉),大豆,豚肉 | ピーマン,マッシュルーム,玉葱,人参 | ウスターソース,ケチャップ こしょう,ぬちまーす,にんにく ポークフィヨン (豚肉) | |
| | ・ブロッコリーサラダ | アーモンド,オリーブ油 三温糖 | | カリフラワー,キャベツ, コーン,ブロッコリー | 酢 (小麦) レモン果汁 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・オートミールクッキー | オートミール,小麦粉 マーガリン(乳,大豆), チョコレート(乳,大豆), 三温糖 | 加工乳 (乳),卵 | | ベーキングパウダー | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 757 kcal | たんぱく質 27.5 g | 脂質 26.6 g | 炭水化物 100.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 900 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 31.2 g | 炭水化物 121.4 g | | |
| 彩小5年欠食 (木) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・ごはん | 米 | | | | |
| | ・麻婆大根 | ごま油 (ごま・大豆) こめ油,でん粉 | 沖縄豆腐(大豆),豚ひき肉 赤だし(大豆,さば,鶏肉) 大豆 | きくらげ,にら,玉葱,人 参,生姜,大根,竹の子,椎 茸 | ポークフィヨン(豚肉)豆板醤 甜麺醤(大豆・小麦)にんにく | |
| | ・中華和え | ごま,三温糖 ごま油 (ごま・大豆), | わかめ,鶏ささみ | キャベツ,きゅうり,人参 | ぬちまーす,酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・ぎょうざ | | 米粉のぎょうざ (豚肉・ごま・大豆) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 577 kcal | たんぱく質 24.1 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 76.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 695 kcal | たんぱく質 28.7 g | 脂質 20.6 g | 炭水化物 96 g | | |
| 彩小5年欠食 (金) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・チキンピラフ | こめ油,米 | 鶏肉 | あお豆(大豆),コーン,玉 葱,人参 マッシュルー ム, | こしょう,ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・野菜とあさりのスープ | じゃがいも | あさり,ベーコン (豚 肉) | えのき,キャベツ,パセリ, 玉葱,人参 | こしょう,ぬちまーす,白ワイン チキンフィヨン (鶏肉) 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・オムレツ (ほうれん草) | | ほうれん草のオムレツ (卵・大豆) | | | |
| | ・くだもの | | | りんご | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 609 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 84 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 757 kcal | たんぱく質 28.8 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 103.8 g | | |
| 彩小5年欠食 (月) | ・牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ・ごはん | 米 | | | | |
| | ・冬瓜ンブシー | 三温糖 | 厚揚げ (大豆),昆布,豚 肉 合わせみそ (大 豆) | こんにゃく,小松菜,人参, 生姜,冬瓜 | かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・小魚佃煮 | はちみつ,黒糖,三温糖 水あめ,白ごま,くるみ | カエリ (エビ・カニ) | | 醤油 (大豆・小麦) | |
| | ・うむにー | 紅芋,三温糖 | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 581 kcal | たんぱく質 23.7 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 85.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 717 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 107.3 g | | |