



# 10月 給食たより



うるま市石川学校給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

## よくかんで、味わって食べましょう!



このお米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬の美味しい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかに意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

**目=視覚**

色・形・大きさ

**耳=聴覚**

かんだときの音

**鼻=嗅覚**

におい・風味



**舌=味覚**

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

**歯や舌=触覚**

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しゅみ

(5つの基本味)



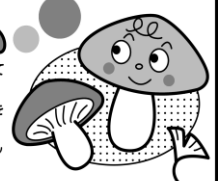
### 〈食育の取り組み〉

- ・城前小1: 身体測定時の栄養指導「飲み物に含まれている砂糖について」
- ・城前小4年「朝ごはんの大切さについて」
- ・宮森小4年「朝ごはんの大切さについて」
- ・伊波小2年「好き嫌いしないで食べよう」



## 旬の食べ物 きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。給食で使用しているのは、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。



**しいたけ**

日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。

**しめじ**

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

**なめこ**

独特のぬめりがあるのが特徴です。

**マッシュルーム**

欧米ではマッシュルームといえきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用して使います。

**えのきたけ**

炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

**きくらげ**

塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

## アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギー源を記入しています。  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

|      |   |
|------|---|
| 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 |

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かへの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使っています。
- ★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、「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 | 26.8 g | 脂質 | 18.1 g | 炭水化物 | 93.6 g  |
| 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 | 34.2 g | 脂質 | 23.1 g | 炭水化物 | 121.4 g |

| 日        | 献立名           | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類        | その他調味料など  | 揚げ油 |
|----------|---------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|-----|
| 1<br>(月) | 牛乳            | 牛乳                           |                             |                                  |   |     |
|          | 麦ごはん          |                              | 米、麦                         |                                  |   |     |
|          | ポークカレー        | 豚肉、白花豆&白いんげん豆ペースト            | じゃがいも、小麦粉、大豆油               | あお豆(大豆)、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、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、カレー粉、チャツネ(りんご)、ぬちまーす、豚から、酒 |     |
|          | ひじきとひよこ豆のあえもの | ちくわ(大豆)、ひじき、ひよこ豆             | ごま、三温糖                      | きゅうり、にんじん、ブロッコリー                 | ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)                |     |
| くだもの     |               |                              | くだもの                        |                                  |   |     |
|          | 一食当たりの栄養価(小)  | エネルギー - 673 kcal             | たんぱく質 21.5 g                | 脂質 19.6 g                        | 炭水化物 100.5 g  |     |
|          | 一食当たりの栄養価(中)  | エネルギー - 859 kcal             | たんぱく質 26.3 g                | 脂質 23.6 g                        | 炭水化物 133.6 g  |     |

| 日            | 献立名              | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質         | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類                | その他調味料など  | 揚げ油        |
|--------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--|---|------------|
| 2<br>(火)     | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | ごはん              |                                      | 米                           |  |   |            |
|              | 中華つくねスープ         | 中華風つくね(小麦・ごま・大豆・豚・鶏)                 | 春雨                          | こまつな、しいたけ、にんじん、はくさい                      | しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(鶏・卵)  |            |
|              | 厚揚げの中華煮          | 厚揚げ(大豆)、豚肉                           | 大豆油、でん粉                     | しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、しょうが、にんにく      | オイスターソース、ぬちまーす、豆板醤(大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)                                 |            |
|              | 大学いも             |                                      | さつまいも、黒ごま、三温糖、水あめ、大豆油       |  | みりん、しょうゆ(小麦・大豆)   | 揚げ油<br>1回目 |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 590 kcal                     | たんぱく質 20.8 g                | 脂質 16.4 g                                | 炭水化物 87.5 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 782 kcal | たんぱく質 25.6 g                         | 脂質 18.8 g                   | 炭水化物 124.5 g                             |   |            |
| 3<br>(水)     | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | ミートボールスパゲティ      | 大豆、大豆たんぱく(大豆)、豚肉、ミートボール(小麦・大豆・牛・豚・鶏) | スパゲティ(小麦)、大豆油               | 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、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、赤ワイン、トマトソース(大豆)、トマトピューレ                     |            |
|              | チキンのバジル焼き        | 鶏肉                                   |                             |  | バジルソテーソース(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす   |            |
|              | 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、ノンエックマヨネーズ(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)   |            |
|              | チーズ              | チーズ(乳)                               |                             |  |   |            |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 580 kcal                     | たんぱく質 28.1 g                | 脂質 26.3 g                                | 炭水化物 55.1 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 707 kcal | たんぱく質 33.7 g                         | 脂質 31 g                     | 炭水化物 69.3 g                              |   |            |
| 4<br>(木)     | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | クファージュシー         | 大豆、豚肉、油揚げ(大豆)                        | 麦、こめ油、米                     | あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸                      | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒   |            |
|              | からし菜ちきあぎ         | からし菜ちきあぎ(大豆)                         |                             |  |   |            |
|              | ごまじゃこサラダ         | しらす(えび・かに)、糸けずり                      | ごま油、三温糖、ごま                  | キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし                       | ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)   |            |
|              | くだもの             |                                      |                             | くだもの                                     |   |            |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 571 kcal                     | たんぱく質 22.9 g                | 脂質 16.6 g                                | 炭水化物 79.4 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 753 kcal | たんぱく質 29.7 g                         | 脂質 20.8 g                   | 炭水化物 109.3 g                             |   |            |
| 5<br>(金)     | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | 麦ごはん             |                                      | 米、麦                         |  |   |            |
|              | とうがンのみそ汁         | 鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)            | 大豆油                         | こまつな、しいたけ、とうがん、にんじん                      | 花かつお、酒  |            |
|              | お豆たっぷりとりみ炒め      | 厚揚げ(大豆)、大豆、豚肉                        | でん粉、三温糖、大豆油                 | インゲン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし                  | ぬちまーす、みりん、花かつお、酒、しょうゆ(小麦・大豆)  |            |
|              | ゴーヤー油みそ          | 白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉                   | 三温糖、大豆油                     | ゴーヤー、しょうが                                | みりん、酒   |            |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 569 kcal                     | たんぱく質 25.1 g                | 脂質 14.2 g                                | 炭水化物 82.7 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 741 kcal | たんぱく質 31.5 g                         | 脂質 16.2 g                   | 炭水化物 112.6 g                             |   |            |
| 9<br>(火)     | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | もちきびごはん          |                                      | 米、もちきび                      |  |   |            |
|              | 沖縄風みそ汁           | 鶏卵、豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)         | 大豆油                         | こんにゃく、山東菜、冬瓜、もやし                         | 花かつお、酒  |            |
|              | さばのごまだれかけ        | さば                                   | でん粉、三温糖、ごま                  | しょうが                                     | 花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)  |            |
|              | パパイアチャンプルー       | 厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)                      | 大豆油                         | にら、にんじん、パパイア                             | こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす  |            |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 622 kcal                     | たんぱく質 29.8 g                | 脂質 20.8 g                                | 炭水化物 74.2 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 792 kcal | たんぱく質 36.2 g                         | 脂質 24.6 g                   | 炭水化物 100.5 g                             |   |            |
| 10<br>(水)    | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | なかよしパン           |                                      | なかよしパン(小麦・乳・大豆)             |  |   |            |
|              | ビーンズスープ          | レッドキドニー、鶏肉、白いんげん豆                    | ABCマカロニ(小麦)、三温糖、大豆油         | キャベツ、コーン、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく             | こしょう、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏・卵)、酒、トマトピューレ  |            |
|              | くるま麩のナゲット        | ナゲット(小麦・大豆・鶏)                        |                             |  |   |            |
|              | 野菜スクランブル         | 鶏卵、無添加ベーコン(豚)                        | 大豆油                         | たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム                   | こしょう、ぬちまーす、酒  |            |
|              | ブルーベリージャム        |                                      | ブルーベリージャム                   |  |   |            |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 567 kcal | たんぱく質 25.8 g                         | 脂質 18.8 g                   | 炭水化物 71.7 g                              |   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 651 kcal | たんぱく質 29.8 g                         | 脂質 21.2 g                   | 炭水化物 83.5 g                              |   |            |
| 11<br>(木)    | 牛乳               | 牛乳                                   |                             |  |   |            |
|              | ごはん              |                                      | 米                           |  |   |            |
|              | マーボー大根           | 大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉                   | ごま油、でん粉、大豆油                 | きくらげ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、たけのこ、椎茸、にんにく、しょうが | テンメンジャン(小麦・大豆)、オイスターソース、トウバンジャン(大豆)、こしょう、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛) |            |
|              | もやしキムチ           | 糸けずり                                 |                             | キャベツ、きゅうり、もやし                            | キムチ味(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす  |            |
|              | くるみと小魚のごまがらめ     | カエリ(えび・かに)                           | アーモンド、くるみ、ごま、三温糖、水あめ        |  | しょうゆ(小麦・大豆)   |            |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食当たり - 599 kcal                     | たんぱく質 24.5 g                | 脂質 20.2 g                                | 炭水化物 78.5 g   |            |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 756 kcal | たんぱく質 29.5 g                         | 脂質 22.8 g                   | 炭水化物 106.1 g                             |   |            |

| 日            | 献立名              | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類                   | その他調味料など   | 揚げ油                         |
|--------------|------------------|------------------------------|-----------------------------|---|--|-----------------------------|
| 12<br>(金)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | 秋のかおりおこわ         | 栗煮、鶏肉、油揚げ(大豆)                | こめ油、もち米、米                   | あお豆(大豆)、ごぼう、しめじ、にんじん                        | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒                                  |                             |
|              | 魚のもみじ焼き          | チーズ(乳)、ホキ                    |                             | 黄じーマフ、芥しーマン、裏ごしにんじん、パセリ                     | こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)  |                             |
|              | 野菜の塩昆布和え         | しらす(えび・かに)、塩昆布(小麦・大豆)、糸けすり   | 三温糖、ごま                      | インゲン、にんじん、はくさい                              | しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす  |                             |
|              | くだもの             |                              |                             | くだもの  |  |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 588 kcal             | たんぱく質 26 g                  | 脂質 20.5 g                                   | 炭水化物 71.4 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 778 kcal | たんぱく質 32.8 g                 | 脂質 26.7 g                   | 炭水化物 97.6 g                                 |  |                             |
| 15<br>(月)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | 黒米ごはん            |                              | 黒米、米                        |   |  |                             |
|              | ソーキ汁             | 結び昆布、豚ソーキ、白みそ(大豆)            |                             | 椎茸、生姜、冬瓜、にんじん、パクチョイ                         | ぬちまーす、花かつお   |                             |
|              | 千切りイリチー          | 昆布、カステラかまぼこ(大豆)、豚肉           | 三温糖、大豆油                     | インゲン、こんにゃく、にんじん、切干大根                        | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、酒                                  |                             |
|              | 手づくり黒糖アガラサー      | 加工乳                          | 黒糖、強力粉(小麦)                  |   | ベーキングパウダー(小麦)、重曹   |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 584 kcal             | たんぱく質 21.2 g                | 脂質 11.1 g                                   | 炭水化物 99.4 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 744 kcal | たんぱく質 25.4 g                 | 脂質 12.1 g                   | 炭水化物 131.8 g                                |  |                             |
| 16<br>(火)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | さつまいもピラフ         | 鶏肉                           | こめ油、さつまいも、米、麦               | めお豆(大豆)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム                   | こしょう、ぬちまーす、ホーワフイ(鶏・豚)、酒  |                             |
|              | トマトミートオムレツ       | トマトミートオムレツ(卵・小麦・大豆・鶏・豚・セラチン) |                             |   |  |                             |
|              | ブロッコリーと豆サラダ      | とりささみ(鶏)、ミックスビーンズ            | ごま                          | キャベツ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー                      | ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)   |                             |
|              | くだもの             |                              |                             | くだもの  |  |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 613 kcal             | たんぱく質 19.8 g                | 脂質 21.8 g                                   | 炭水化物 83 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 768 kcal | たんぱく質 23.6 g                 | 脂質 27.4 g                   | 炭水化物 104.5 g                                |  |                             |
| 17<br>(水)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | ごはん              |                              | 米                           |   |  |                             |
|              | 鶏肉とごぼうのすきやき煮     | 鶏肉、厚揚げ(大豆)                   | 三温糖、大豆油                     | ごぼう、こんにゃく、椎茸、にんじん、白菜、白ねぎ、ほうれん草              | しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、酒   |                             |
|              | 鯖のごま風味焼き         | さわら                          | ごま、三温糖                      |   | みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)  |                             |
|              | 大根の梅肉あえ          | 糸けすり                         | 三温糖                         | きゅうり、大根、にんじん、梅肉(大豆・りんご)                     | ぬちまーす、酢(小麦)  |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 615 kcal             | たんぱく質 27.8 g                | 脂質 17.9 g                                   | 炭水化物 80.9 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 776 kcal | たんぱく質 33.9 g                 | 脂質 20.5 g                   | 炭水化物 108.9 g                                |  |                             |
| 18<br>(木)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | 中身               | 沖繩そば                         | 沖繩そば(小麦・大豆)                 |   |  |                             |
|              | 汁                | 豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、豚中身          | 大豆油                         | こんにゃく、しいたけ、しょうが、青ねぎ                         | ぬちまーす、花かつお、七味唐辛子(ごま)、豚から、酒、しょうゆ(小麦・大豆)                                     |                             |
|              | フーイリチー           | 鶏卵、無添加ポーク(鶏・豚)               | 大豆油、麩(小麦)                   | キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし                       | こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)   |                             |
|              | くだもの             |                              |                             | くだもの  |  |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 510 kcal             | たんぱく質 24.5 g                | 脂質 16.6 g                                   | 炭水化物 63.3 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 630 kcal | たんぱく質 30.2 g                 | 脂質 19.6 g                   | 炭水化物 80.4 g                                 |  |                             |
| 19<br>(金)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | ごはん              |                              | 米                           |   |  |                             |
|              | タコライス            | 大豆、牛肉、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉     | 大豆油                         | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく                    | ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、クチャップス、トマトピューレー、ぬちまーす、パフリカ粉、ホーワフイ(鶏・豚)、酒、クミンパウダー |                             |
|              | ゆできゃべつ           |                              |                             | きゃべつ  |  |                             |
|              | チーズ              | チーズ(乳)                       |                             |   |  |                             |
|              | もずくスープ           | もずく(エビ・カニ)、錦糸卵               |                             |   | しょうが、たけのこ、にんじん、白ねぎ   | こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお |
| くだもの         |                  |                              | くだもの                        |   |  |                             |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1食あたり - 639 kcal | たんぱく質 29.8 g                 | 脂質 21 g                     | 炭水化物 80.4 g                                 |  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 808 kcal | たんぱく質 35.4 g                 | 脂質 24.5 g                   | 炭水化物 108.1 g                                |  |                             |
| 22<br>(月)    | 牛乳               | 牛乳                           |                             |   |  |                             |
|              | 中華丼              | ごはん                          | 米                           |   |  |                             |
|              | 具                | なると(大豆)、豚肉                   | ごま油、でん粉、大豆油                 | しいたけ、たけのこ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、にんにく、くわい、ヤングコーン | オイスターソース、こしょう、ぬちまーす、みりん、ホーワフイ(鶏・豚)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)                           |                             |
|              | 冬瓜と卵の中華スープ       | 鶏卵、無添加ハム(豚・大豆・鶏)             | でん粉、春雨                      | こまつな、椎茸、とうがら、にんじん                           | こしょう、ぬちまーす、鶏がら(鶏・卵)、しょうゆ(小麦・大豆)  |                             |
|              | スナックアーモンド        |                              | アーモンド                       |   |  |                             |
|              | 一食当たりの栄養価(小)     | 1食あたり - 562 kcal             | たんぱく質 22.1 g                | 脂質 17.6 g                                   | 炭水化物 76.6 g  |                             |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食あたり - 695 kcal | たんぱく質 26.2 g                 | 脂質 18.9 g                   | 炭水化物 101.5 g                                |  |                             |

| 日            | 献立名             | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質                 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類                           | その他調味料など   | 揚げ油    |
|--------------|-----------------|--|-----------------------------|---|--|--------|
| 23<br>(火)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | 麦ごはん            |  | 米、麦                         |   |  |        |
|              | 豚汁              | 赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)                   | 大豆油、里芋                      | ごぼう、こんにゃく、大根、にんじん、白ねぎ                               | 花かつお、酒   |        |
|              | ひじきと大豆の磯煮       | ちきあぎ(大豆)、ひじき、大豆、豚肉、油揚げ(大豆)                   | 三温糖、大豆油                     | インゲン、ごぼう、こんにゃく、にんじん                                 | ぬちまーす、みりん、花かつお、酒、しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)                     |        |
|              | 梅みそ             | 赤じょうろ、白みそ(入り)                                | 三温糖、大豆油                     | 梅肉(大豆・りんご)  | みりん、酒  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 589 kcal                               | たんぱく質 25 g                  | 脂質 14.4 g   | 炭水化物 87.1 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 748 kcal  | たんぱく質 30.5 g                                 | 脂質 16.1 g                   | 炭水化物 117.1 g  |  |        |
| 24<br>(水)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | キムタクチャーハン       | 豚肉   | こめ油、米                       | あお豆(大豆)、きくらげ、たまねぎ、にんじん、白菜キムチ(大豆)、たくあん(大豆)           | キムチの素(大豆)、こしょう、ぬちまーす、パプリカ粉、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、酒、しょうゆ(小麦・大豆)   | 揚げ油2回目 |
|              | 揚げぎょうざ          | ギョーザ(小麦・ごま・大豆・豚)                             | 大豆油                         |   |  |        |
|              | ハンサンスー          | 無添加ハム(豚・大豆・鶏)                                | ごま、ごま油、春雨、三温糖               | きゅうり、にんじん、もやし                                       | 酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)  |        |
|              | くだもの            |  |                             | くだもの  |  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 616 kcal                               | たんぱく質 18.6 g                | 脂質 22.3 g   | 炭水化物 82.3 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 834 kcal  | たんぱく質 24.1 g                                 | 脂質 31.4 g                   | 炭水化物 110 g  |  |        |
| 25<br>(木)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | あみばん            |  | あみパン(小麦・乳・大豆)               |   |  |        |
|              | きのこのシチュー        | 鶏肉、大豆、生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白花豆 & 白いんげん豆ペースト         | じゃがいも、小麦粉、大豆油               | あお豆(大豆)、えのきたけ、コーン、椎茸、しめじ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、コーン | こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏・卵)、白ワイン                                | 揚げ油3回目 |
|              | わかさぎのラビゴットソースかけ | わかさぎ   | でん粉、三温糖、小麦粉、大豆油             | きゅうり、セロリ、たまねぎ、レモン汁、赤ピーマン                            | こしょう、ぬちまーす、酢(小麦)   |        |
|              | 黒糖ビーンズ          | 黒糖ビーンズ(大豆)                                   |                             |   |  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 640 kcal                               | たんぱく質 28 g                  | 脂質 21.5 g   | 炭水化物 82.7 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 751 kcal  | たんぱく質 32.7 g                                 | 脂質 24.7 g                   | 炭水化物 97.5 g   |  |        |
| 26<br>(金)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | 中華めん            |  | 中華めん(小麦・大豆)                 |   |  |        |
|              | らみそ汁            | なると(大豆)、赤みそ(大豆)、赤だし(大豆・さば・鶏)、豚肉              | 大豆油                         | きくらげ、コーン、たけのこ、にんじん、もやし、白ねぎ、にんにく、生姜                  | 甜麺醬(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、豚がら、酒、豆板醬(大豆)                          |        |
|              | ミニ肉まん           | 肉まん(小麦・大豆・ごま・豚)                              |                             |   |  |        |
|              | チョレギサラダ         | わかめ、焼きのり(えび・かに)                              | ごま                          | キャベツ、きゅうり、にんじん                                      | 香味塩ドレッシング(小麦・大豆・ごま・鶏)  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 536 kcal                               | たんぱく質 21.9 g                | 脂質 15.9 g   | 炭水化物 74 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 647 kcal  | たんぱく質 26.1 g                                 | 脂質 18.1 g                   | 炭水化物 91.7 g   |  |        |
| 29<br>(月)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | カレーうどん          | なると(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)                           | 大豆油、うどん(小麦)                 | きくらげ、椎茸、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、白ねぎ、にんにく                    | ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、カレーパウダー(小麦・大豆・鶏・牛) |        |
|              | ジャーマンポテト        | 無添加ベーコン(豚)                                   | じゃがいも、マーガリン(乳・大豆・豚)、大豆油     | たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、パセリ                               | こしょう、ぬちまーす、酒   |        |
|              | くだもの            |  |                             | くだもの  |  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 430 kcal                               | たんぱく質 18.1 g                | 脂質 17.5 g   | 炭水化物 49.3 g  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(中)    | 1杯分 - 515 kcal                               | たんぱく質 21.5 g                | 脂質 20.3 g   | 炭水化物 61.5 g  |        |
| 30<br>(火)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | コッペパン           |  | コッペパン(小麦・乳・大豆)              |   |  |        |
|              | チリコンカン          | ミックスビーンズ、大豆、牛肉、大豆、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉         | 大豆油                         | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく                                 | ウスターソース、こしょう、チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、片栗粉(小麦)、赤ワイン         |        |
|              | かぼちゃのポタージュ      | 生クリーム(乳)、脱脂粉乳、白花豆 & 白いんげん豆ペースト、無添加ベーコン(豚・大豆) | じゃがいも、大豆油                   | たまねぎ、にんにく、パセリ                                       | こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏・卵)、酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)               |        |
|              | グリーンサラダ         | シーチキン  |                             | キャベツ、きゅうり、コーン                                       | ドレッシング(小麦・大豆・りんご)  |        |
|              | 一食当たりの栄養価(小)    | 1杯分 - 598 kcal                               | たんぱく質 26.5 g                | 脂質 19.3 g   | 炭水化物 76 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 708 kcal  | たんぱく質 31.8 g                                 | 脂質 22.7 g                   | 炭水化物 90.6 g   |  |        |
| 31<br>(水)    | 牛乳              | 牛乳   |                             |   |  |        |
|              | ごはん             |  | 米                           |   |  |        |
|              | 春雨スープ           | 鶏肉   | 春雨、大豆油                      | きくらげ、たけのこ、にんじん、はくさい、パクチョイ、椎茸                        | しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(鶏・卵)、酒                       |        |
|              | 豚肉の中華風生姜焼き      | 豚ロース肉  | ごま油、三温糖                     | しょうが、にんにく   | みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醬(大豆)                                    |        |
|              | なすの中華みそ炒め       | 赤みそ(大豆)、豚肉                                   | 三温糖、大豆油                     | 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)    | 1杯分 - 599 kcal                               | たんぱく質 25.3 g                | 脂質 19.2 g   | 炭水化物 76.6 g  |        |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 764 kcal  | たんぱく質 31.3 g                                 | 脂質 22.4 g                   | 炭水化物 103.2 g  |  |        |