

# 11月給食だより

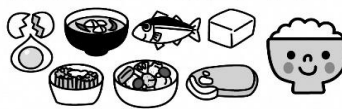
石川学校給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

### ★栄養バランスが整いやすい

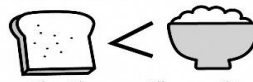


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

**お茶わん1杯 (150g) 当たり**

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかさがすぎにくくなります。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりと



## 10月 食育の取り組み

- ◆ 城前小1年「給食ができるまでを知ろう」
- ◆ 城前小2年「好き嫌いしないで食べよう」
- ◆ 城前小3年「食べ物の3つの働きを知ろう」
- ◆ 伊波小4年「朝ごはんの大切さについて」



## 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、かに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、「株式会社 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 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
城前小6年欠食	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、厚揚げ(大豆)、大豆たんぱく(大豆)、豚肉	じゃがいも、三温糖、大豆油、でん粉	あお豆(大豆)、こんにゃく、にんじん、しいたけ	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	手づくりからしなふりかけ	チリメン(えび・かに)、糸けずり	ごま、ごま油、三温糖	からしな漬	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ゆかりあえ			きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、無添加ゆかり	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 558 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 107.4 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
城小6年・伊小1〜5年欠食	2 (金)	牛乳	牛乳			揚げ油①	
		鶏めし	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ油、米	あお豆(大豆)ごぼう、しいたけ、にんじん		ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)
		揚げ豆腐の野菜あんかけ	厚揚げ(大豆)	でん粉、三温糖、大豆油、小麦粉	えのきだけ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、料理酒
		レンコンのゴマ和え		ごま、ごま油、三温糖	コーン、にんじん、れんこん、絹さや		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)	I補給 - 667 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 24.4 g		炭水化物 85.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 816 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 28.5 g	炭水化物 107.1 g			
残量調査1日目	5 (月)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ポークビーンズスープ	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚)、大豆、豚肉	じゃがいも、大豆油	にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく		こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、豚がら、料理酒、デミグラスソース(鶏・小麦)
		魚のカラフル焼き	すけそうだら		ピーマン、赤ピーマン		こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)
		いんげんのソテー	無添加ベーコン(豚)	大豆油	インゲン、コーン、しめじ、たまねぎ、にんじん		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)	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.5 g		炭水化物 69.4 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 716 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 82.3 g			
残量調査2日目	6 (火)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		ごはん		米			
		冬瓜の中華煮	厚揚げ(大豆)、豚肉	ごま油、大豆油、でん粉	きくらげ、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、しいたけ、しょうが、にんにく		オイスターソース、ぬちまーす、豚がら、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、豆板醤(大豆)
		揚げ春巻	春巻(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	大豆油			
		甘酢あえ		三温糖	きゅうり、だいこん、にんじん、パパイア		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 20.7 g		炭水化物 82.1 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 23.4 g	炭水化物 108.7 g			
残量調査3日目	7 (水)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		ごはん		米			
		アーサ入りゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆)、アーサ(えび・かに)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				花かつお
		野菜いため	厚揚げ(大豆)、豚肉	大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな		こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)
		まぐろのごま焼き	まぐろ	三温糖、ごま			みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 14.8 g		炭水化物 76 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 739 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 17 g	炭水化物 102.5 g			
残量調査4日目	8 (木)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		高菜ごはん	ちきあぎ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	こめ油、米	にんじん、しいたけ、高菜漬(小麦・大豆)		ぬちまーす、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)
		千草焼き	千草焼(卵・乳・大豆・小麦・鶏)				
		しらすあえ	しらす(えび・かに)、わかめ	ごま油、三温糖	キャベツ、だいこん、にんじん		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)	I補給 - 575 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 21.6 g		炭水化物 70.9 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 723 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 27.9 g	炭水化物 88.3 g			
残量調査5日目	9 (金)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		和風スパゲティ	きざみのり、無添加ベーコン(豚)	オリーブ油、スパゲティ(小麦)、大豆油	こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しいたけ、にんにく		こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒
		鶏肉の香草焼き	鶏肉	パン粉(小麦・大豆)	にんにく、パセリ		こしょう、ぬちまーす、ハジル粉、パプリカ粉、白ワイン
		海藻サラダ	海藻サラダ	ごま、三温糖	きゅうり、コーン、シークワサー果汁、だいこん、にんじん		酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)
		うまかつてん		うまかつてん(小麦・大豆・ごま)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 461 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 24.2 g		炭水化物 37.3 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 549 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 44.9 g			
伊波中欠食	12 (月)	牛乳	牛乳			揚げ油②	
		チャーハン	豚肉	こめ油、米	きくらげ、グリーンピース、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく		こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーワイ(鶏・豚)、料理酒
		青じそぎょうざ	青じそぎょうざ(豚・鶏・大豆・ごま・乳・小麦)				
		ツナ和え	シーチキン	三温糖	きゅうり、にんじん、はくさい、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)	I補給 - 525 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 14.4 g		炭水化物 77.2 g
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 701 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.4 g	炭水化物 104.4 g			

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
伊波小5年生欠食	13 (火)	牛乳	牛乳				
		あみばん		あみばん (小麦・乳・大豆)			
		黄金芋のクリームスープ	鶏肉、脱脂粉乳、白花生ペースト	さつまいも、黄金芋ペースト、大豆油	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏から(鶏・卵)、料理酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
		魚のにんじんソース焼き	ホキ		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)	
		大豆のツナマヨサラダ	きざみ大豆、シーチキン		コーン、だいこん、たまねぎ、あお豆(大豆)	ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、フレンチクリーミー	
		一食当たりの栄養価(小)	I初食 - 644 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 760 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 26.5 g	炭水化物 91.1 g			
伊波小5年生欠食	14 (水)	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、麦			
		冬瓜の煮付け	鶏肉、結び昆布、厚揚げ(大豆)	三温糖、大豆油	こんにゃく、いんげん、とうがん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		おから炒め	おから(大豆)、ちきあげ(大豆)、豚肉	三温糖、大豆油	にら、にんじん、しいたけ、ごぼう	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		こんぶの佃煮	チリメン(えび・かに)、昆布	ごま、三温糖、水あめ		無添加ゆかり、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初食 - 573 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.1 g	炭水化物 88.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 732 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 118.7 g			
伊波小5年生欠食	15 (木)	牛乳	牛乳				
		もずく もずく丼(具)	もずく(えび・かに)、豚ひき肉	でん粉、大豆油	コーン、こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぬちまーす、みりん、ホーフイ(豚・鶏)、花かつお、豆板醤(大豆)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		すまし汁	わかめ、豆腐(大豆)		えのきたけ、しいたけ、だいこん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、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)	I初食 - 490 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 9.9 g	炭水化物 77.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 624 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 10.9 g	炭水化物 104 g	
いもの日	16 (金)	牛乳	牛乳				
		ラーメン	麺	ラーメン(小麦・大豆)			
		スープ	なると(大豆)、豚肉	大豆油	コーン、にんじん、もやし、白ねぎ、にんにく、メンマ(小麦・大豆)	こしょう、ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		にんにく芽の中華炒め	豚肉	ごま油、大豆油	しめじ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが、にんにくの芽	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、料理酒	
		さつまポテト		さつまポテト			
		一食当たりの栄養価(小)	I初食 - 612 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 80.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 681 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.3 g			
伊波小5年生欠食	19 (月)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		肉	牛肉	ごま油、三温糖、大豆油	たけのこ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しょうが、にんにく	みりん、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		ナムル		ごま	きくらげ、こまつな、にんじん、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		わかめスープ	わかめ、鶏肉、豆腐(大豆)	大豆油	にんじん、しいたけ	こしょう、ぬちまーす、花かつお、料理酒、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)	I初食 - 530 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 13.3 g	炭水化物 77.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 685 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 15 g	炭水化物 105.4 g			
伊波小5年生欠食	20 (火)	牛乳	牛乳				
		沖縄風やきそば	ちきあぎ(大豆)、豚肉	大豆油、沖縄そば(小麦・大豆)	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、しょうが、にんにく	ウスターソース、カレー粉、こしょう、ケチャップ、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		根菜のじゃこあえ	しらす(えび・かに)	三温糖	きゅうり、ごぼう、シークワサー果汁、にんじん、れんこん	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		中華ポテト		中華ポテト(小麦・大豆・ごま)、黒ごま			
		一食当たりの栄養価(小)	I初食 - 515 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 18.3 g	炭水化物 68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 627 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 21.3 g	炭水化物 85.8 g	
伊波小5年生欠食	21 (水)	牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		ハヤシライス	牛肉	ごめ油、じゃがいも、大豆油、小麦粉	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、ピーマン、マッシュルーム	こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、ぬちまーす、豚から、料理酒、デミグラスソース(小麦・鶏)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)	
		コロコロサラダ	ミックスピーズ	アーモンド	あお豆(大豆)、コーン、だいこん、にんじん	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、フレンチクリーミー	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I初食 - 645 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 93 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初食 - 838 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 124.1 g			

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
和食の日献立	22 (木)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、麦				
		あさりのみそ汁	赤みそ(大豆)、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、あさり			えのきたけ、白ねぎ	花かつお、料理酒	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	三温糖		しょうが	みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		きんぴらごぼう	豚肉	三温糖、大豆油		ごぼう、こんにゃく、いんげん、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、料理酒	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.4 g	炭水化物 80.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 791 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 108.1 g		
26 (月)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	もずくのすまし汁	もずく(えび・かに)、鶏肉	大豆油		しょうが、とうがん、にんじん、しいたけ	ぬちまーす、花かつお、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	きびなごの甘辛揚げ	きびなご	三温糖、大豆油、ごま、小麦粉、でん粉			みりん、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ油③	
	マーミナーチャンプルー	ちきあげ(大豆)、シーチキン、厚揚げ(大豆)	大豆油		キャベツ、にら、にんじん、もやし	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)	I補給 - 547 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 15.7 g	炭水化物 72.5 g			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 708 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 98.7 g			
27 (火)	牛乳	牛乳						
	麦ごはん		米、麦					
	豆腐のチリソース煮	鶏肉、豆腐(大豆)	でん粉、三温糖、大豆油		あお豆(大豆)、いんげん、しめじ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	ウスターソース、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、ぬちまーす、鶏がら(鶏・卵)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	ポークシューマイ	ポークシューマイ(小麦・豚)						
	春雨サラダ	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	ごま油、三温糖、春雨		きくらげ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 85.4 g			
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 737 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.5 g			
28 (水)	牛乳	牛乳						
	ナン		ナン(小麦・大豆)					
	ふわふわスープ	鶏肉、白いんげん豆、鶏卵	じゃがいも、パン粉(小麦・大豆)、大豆油		きくらげ、たまねぎ、にんじん、パセリ	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(鶏・卵)		
	ドライカレー	きざみ大豆、牛肉、大豆たんぱく(大豆)、豚しパー、豚肉	大豆油		コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ウスターソース、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、ケチャップ、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、カレー粉		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)			パイナップル、バナナ、みかん、もも、ナタデココ			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 490 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 58.1 g			
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 74.9 g			
29 (木)	牛乳	牛乳						
	ごはん		米					
	大根のンブシー	昆布、厚揚げ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	三温糖、大豆油		だいこん、にんじん、しいたけ	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒		
	人参シリシリ(卵入り)	鶏卵、豚肉、シーチキン(大豆)	ごま油、大豆油		たまねぎ、にら、にんじん	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
	カルフィッシュ	カルフィッシュ						
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 618 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 87.3 g			
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 794 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 24.5 g	炭水化物 118 g			
30 (金)	牛乳	牛乳						
	トマトリゾット	鶏肉	麦、オリーブ油、三温糖、米		しめじ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、にんにく	こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
	豆とポテトのカップ焼き	チーズ(乳)、大豆	フレンチポテト		あお豆(大豆)、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、ホワイトソース(小麦・乳・大豆)		
	小松菜とササミのサラダ	とりささみチャンク(鶏)	ごま、ごめ油、三温糖		キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、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補給 - 448 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 15.9 g	炭水化物 57.5 g			
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 582 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 20.7 g	炭水化物 75.1 g			