



6月給食だより



うるま市津堅学校調理場
TEL:(098)978-2141
FAX:(098)978-1005

まい とし がつ しょくいく げっ かん まい つき にち しょくいく ひ

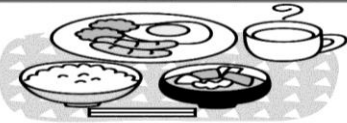
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



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 |

※もすぐ・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、「(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 | 640 Kcal | たんぱく質 | 24.0 g | 脂質 | 19.4 g | 炭水化物 | 92.4 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校)基準値 | エネルギー | 820 Kcal | たんぱく質 | 30.0 g | 脂質 | 25.0 g | 炭水化物 | 120 g |

| 行事 欠食 | 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 |
|---|------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|---|--|-----|
| 中 体 連 応 援 献 立 | 1 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | こめ,むぎ | | | |
| | | カツカレー | たまご,豚レバー,豚肉 | サラダ油(大豆),じゃがいも,パン粉(小麦・大豆),小麦粉 | たまねぎ,にんじん,ピーマン | ウスターソース(りんご・大豆),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,鶏ガラ,こしょう | |
| | | ガルバンソーサラダ | チーズ(乳),ミックスビーンズ | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | あお豆,きゅうり,コーン | フレンチクリーミー | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 747 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 26 g | 炭水化物 97.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 949 kcal | たんぱく質 35.2 g | 脂質 30.4 g | 炭水化物 129.7 g | | | |
| 4 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | こめ | | | | |
| | トマトスープ | 鶏肉 | こめ油,じゃがいも | いんげん,トマト缶,にんじん | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,鶏ガラ,料理酒 | | |
| | ベジタブルハンバーグ | たまご,牛乳,鶏ひき肉,豆腐(大豆),豚ひき肉 | パン粉(小麦・大豆),三温糖 | ごぼう,たまねぎ,ピーマン,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | きゅうり,コーン,ブロッコリー,赤ピーマン | コールスロートレッシング(卵・大豆) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 517 kcal | たんぱく質 21.3 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 73.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 672 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 16.7 g | 炭水化物 101.2 g | | | |
| 5 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | | こめ,むぎ | | | | |
| | みそ汁 | わかめ,赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | | だいこん,にんじん | 花かつお | | |
| | 三色丼(具) | たまご,牛ひき肉,鶏レバー,豚ひき肉 | こめ油,三温糖 | からしな,たまねぎ,にんにく | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,こしょう | | |
| | パパイヤサラダ | | マヨネーズ(卵・大豆・りんご),白ごま | きゅうり,パパイヤ,もやし,人参 | 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 - 681 kcal | たんぱく質 32.7 g | 脂質 24.2 g | 炭水化物 79.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 857 kcal | たんぱく質 39 g | 脂質 27.6 g | 炭水化物 108.5 g | | | |
| 6 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ごぼうのスープ | 無添加ベーコン(豚・鶏) | | ごぼう,セロリー,たまねぎ,にんじん | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう | | |
| | ポークビーンズ | ミックスビーンズ,大豆,豚肉 | こめ油,じゃがいも,三温糖 | いんげん,たまねぎ,にんじん | ケチャップ,しょうゆ(小麦・大豆),チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・鶏・豚・大豆),トマトピューレー,ぬちまーす,こしょう | | |
| | キャベツとリンゴのサラダ | | | キャベツ,きゅうり,りんご,にんじん | コールスロートレッシング(卵・大豆),レモン果汁,胡麻ドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご),酢(小麦) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 516 kcal | たんぱく質 21 g | 脂質 16 g | 炭水化物 71.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 610 kcal | たんぱく質 24.2 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 86.3 g | | | |
| 小 学 校 欠 食 (宿 泊 学 習) | 7 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | | こめ | | | |
| | | けんちん汁 | | | ごぼう,こんにゃく,しめじ,だいこん,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,花かつお | |
| | | 豚肉のスタミナソース焼き | 豚ロース | 三温糖,白ごま | しょうが,たまねぎ,にんにく,にんじんの芽,ねぎ | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,料理酒,こしょう | |
| | | 白菜の塩昆布和え | しらす(えび・かに),塩昆布(小麦・大豆),糸けずり | 三温糖 | キャベツ,きゅうり,はくさい | しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 675 kcal | たんぱく質 37.6 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 75.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 905 kcal | たんぱく質 46.9 g | 脂質 31.2 g | 炭水化物 105.3 g | | | |
| 小 学 校 欠 食 (宿 泊 学 習) | 8 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | あわご飯 | | こめ,もちぎび | | | |
| | | 豆腐ときのこのチゲスープ | 豆腐(大豆),豚肉 | こめ油 | えのき,しめじ,にら,にんじん | キムチの素,しょうゆ(小麦・大豆),チキンブイヨン(鶏),鶏ガラ,料理酒 | |
| | | 魚の中華甘酢あんかけ | ホキ | サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉 | たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン | ケチャップ,しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす,みりん,りんご酢,こしょう | |
| | | 海藻サラダ | 海藻サラダ,鶏ささみ | こめ油,三温糖 | きゅうり,コーン | 酢(小麦),シークワーサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 524 kcal | たんぱく質 18.3 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 72.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 713 kcal | たんぱく質 32 g | 脂質 19.6 g | 炭水化物 97.6 g | | | |
| 残 量 調 査 | 11 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ひじきごはん | 乾ひじき | こめ,こめ油,むぎ | ごぼう,にんじん,しいたけ | ぬちまーす,花かつお | |
| | | ぬっぺい汁 | 豆腐(大豆),白みそ(大豆),麦みそ(大豆) | やまいも | ごぼう,こんにゃく,にんじん,長ねぎ,しいたけ | 花かつお | |
| | | 魚のもみじ焼き | ホキ | マヨネーズ(卵・大豆・りんご) | パセリ,裏ごしにんじん | ぬちまーす,こしょう | |
| | | キャベツのごま和え | | 三温糖,白ごま | キャベツ,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 649 kcal | たんぱく質 41.1 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 75 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 751 kcal | たんぱく質 49.2 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 87 g | | | |

| 行事 欠食 | 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 |
|--------------|----------------|---------------|---|----------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 残量調査 | 12 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | もちきびご飯 | | こめ ,もちきび | | | |
| | | ニラ卵スープ | たまご,豆腐(大豆) | | | えのき,きくらげ,にら,小松菜 | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお,鶏ガラ |
| | | 回鍋肉 | 豚肉 | 三温糖 | | キャベツ,しょうが ,たまねぎ,に んにく,ピーマン,もやし,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, みりん,甜麺醬(小麦・大豆),豆板醬(大 豆),料理酒 |
| | | 大豆と小魚の蜜がらめ | カエリ,大豆 | サラダ油(大豆),でん粉,三温 糖,水あめ,粉末黒糖 | | | しょうゆ(小麦・大豆) |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 644 kcal | たんぱく質 35.3 g | 脂質 20.9 g | 炭水化物 75.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 811 kcal | たんぱく質 41.9 g | 脂質 23.7 g | 炭水化物 103.4 g | | | |
| 残量調査 | 13 (水) | ゆかりじゃこご飯 | しらす(えび・かに) | こめ ,白ごま | | | ゆかり粉 |
| | | じゃが芋のみそ汁 | 豆腐(大豆),白みそ(大豆),麦み そ(大豆) | じゃがいも | | ごぼう,にんじん,長ねぎ,しいたけ | 花かつお |
| | | 三色揚げ | たまご,チーズ(乳),無添加ハム (鶏・豚・大豆) | さつまいも ,サラダ油(大豆), 小麦粉 | | | |
| | | わかめとイカの酢の物 | イカ,ちくわ(大豆),わかめ | 三温糖 | | きゅうり | 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) | 1杯分 - 638 kcal | たんぱく質 34.5 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 82.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 734 kcal | たんぱく質 39.9 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 97 g | | | |
| 残量調査 | 14 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | あさりのパスタ | あさり | オリーブ油,スパゲティ(小麦) | たまねぎ,にんにく,パセリ ,マッ シュルーム,にんじん | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大 豆),ぬちまーす,白ワイン,こしょう | |
| | | オニオンスープ | 無添加ベーコン(豚・鶏) | 無塩バター(乳) | | いんげん,たまねぎ,人参 | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大 豆),ぬちまーす,鶏ガラ |
| | | ほうれん草と豆腐のキッシュ | たまご,生クリーム(乳),豆 腐(大豆),無添加ハム(鶏・ 豚・大豆) | こめ油 | | しめじ,ほうれん草 | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大 豆),ぬちまーす,こしょう |
| | | キャラメルポテト | くるみ | さつまいも ,サラダ油(大豆), 三温糖,マーガリン(乳) | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 632 kcal | たんぱく質 21.8 g | 脂質 34.3 g | 炭水化物 58.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 731 kcal | たんぱく質 25.1 g | 脂質 39.6 g | 炭水化物 68.6 g | | | |
| ユツカ又ヒール献立 | 15 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 黒米ごはん | | こめ,黒米 | | | |
| | | ソーキ汁 | 昆布,赤みそ(大豆),豚ソーキ,白 みそ(大豆) | | | とうがん,ねぎ,にんじん | ぬちまーす,花かつお |
| | | にんじんシリシリ | たまご,ツナ | こめ油 | | たまねぎ,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお,こしょう |
| | | チンピン | | 小麦粉,粉末黒糖 | | | ベーキングパウダー |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 687 kcal | たんぱく質 39.6 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 88.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 866 kcal | たんぱく質 47.1 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 119.8 g | | | |
| グングワチグニチ献立 | 18 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | もちきびご飯 | | こめ,もちきび | | | |
| | | アーサ汁 | アーサ,豆腐(大豆) | | | しょうが | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお |
| | | 沖縄風煮物 | 厚揚げ(大豆),昆布,豚ソー キ | はちみつ,三温糖 | | こんにゃく,だいこん,にんじん,小 松菜 | みりん,酢(小麦),料理酒,しょうゆ(小 麦・大豆) |
| | | あまがし | りょくとう | グラニュー糖,むぎ,白玉団子(大 豆),粉末黒糖 | | | ぬちまーす |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 761 kcal | たんぱく質 40 g | 脂質 25.9 g | 炭水化物 94.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 955 kcal | たんぱく質 47.8 g | 脂質 29.6 g | 炭水化物 127.5 g | | | |
| | 19 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | こめ,むぎ | | | |
| | | はなちゃんのみそ汁 | わかめ,豆腐(大豆),麦みそ(大 豆) | | | 長ねぎ | 花かつお,昆布だし |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | こめ油,じゃがいも,三温糖, | | いんげん,たまねぎ,にんじん,こん にゃく | しょうゆ(小麦・大豆),みりん,花か つお |
| | | おかか和え | 糸けすり | 三温糖 | | キャベツ,きゅうり,人参 | 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) | 1杯分 - 618 kcal | たんぱく質 38.9 g | 脂質 13 g | 炭水化物 83.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 786 kcal | たんぱく質 46.3 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 112.8 g | | | |
| | 20 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | | ふわふわスープ | たまご,鶏肉 | こめ油,じゃがいも,パン粉(小 麦・大豆) | | たまねぎ,パセリ,マッシュルーム, にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 鶏ガラ,料理酒,こしょう |
| | | 魚のオクラチーズ焼き | チーズ(乳),ホキ,白みそ | マヨネーズ(卵・大豆・りん ご) | | オクラ,たまねぎ | こしょう |
| | | ハニーマスタードサラダ | | オリーブ油,はちみつ,三温糖 | | アスパラ,キャベツ,きゅうり,ブ ロccoli,にんじん | ぬちまーす,マスタード,りんご酢 |
| | | くだもの | | | | くだもの | |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 539 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 62.1 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 645 kcal | たんぱく質 34.3 g | 脂質 21.5 g | 炭水化物 75.5 g | | | |

| 行事 欠食 | 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 |
|--------------|----------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|-----|
| 21 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぬちまーすごはん | | | こめ | | ぬちまーす | |
| | あさりのすまし汁 | あさり,豆腐(大豆) | | | えのき,だいこん,とうみょう | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお,料理酒 | |
| | ひじき入り玉子焼き | たまご,乾ひじき,大豆 | | ごま油,三温糖 | たまねぎ,にら,人参 | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, みりん | |
| | 酢みそ和え | ちくわ(大豆),甘口白みそ(大豆) | | 三温糖,白ごま | キャベツ,きゅうり,にんじん | 酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 589 kcal | たんぱく質 39.4 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 68.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 776 kcal | たんぱく質 48.4 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 97.3 g | | | |
| 22 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポロポロシューシー | 豚肉 | | こめ,こめ油 | だいこん,だいこん葉,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお,料理酒 | |
| | 焼き芋 | | | さつまいも | | | |
| | ゴーヤーのウサチ | かまぼこ(大豆) | | 三温糖 | きゅうり,にがうり,もやし | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 酢(小麦),シークワーサー果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 486 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 9.8 g | 炭水化物 68.3 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 555 kcal | たんぱく質 33.3 g | 脂質 10.3 g | 炭水化物 79.9 g | | |
| 25 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | | | こめ,むぎ | | | |
| | 冬瓜のすり流し汁 | | | でん粉 | とうがん,小松菜,にんじん,しいたけ | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, 花かつお,昆布だし | |
| | グンボーイリチー | 豚肉,白みそ(大豆) | | こめ油,三温糖 | ごぼう,しょうが,にんじん | みりん,花かつお,料理酒 | |
| | 紅芋団子 | | | タピオカ粉,もち粉,紅イモペースト,三温糖,白ごま | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 607 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 13 g | 炭水化物 93.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 770 kcal | たんぱく質 32 g | 脂質 14.2 g | 炭水化物 124.9 g | | | |
| 26 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | バックーパン | | | パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | コーンスープ | 牛乳,鶏肉 | | | コーン,パセリ | クリームコーン缶,チキンブイヨン(鶏),ぬちまーす,ホワイトカレールー(小麦・乳・大豆・鶏・牛),鶏ガラ,こしょう | |
| | 魚フライ | たまご,ホキ | | サラダ油(大豆),パン粉(小麦・大豆),小麦粉 | | ぬちまーす,こしょう | |
| | サンド用サラダ | | | | キャベツ,きゅうり,にんじん | ぬちまーす | |
| | タルタルソース | | | マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖 | ピクルス | ぬちまーす,レモン果汁 | |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 567 kcal | たんぱく質 25.8 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 59.1 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 680 kcal | たんぱく質 32.1 g | 脂質 27.4 g | 炭水化物 72.1 g | | | |
| 27 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| | ジャージャー豆腐丼 | 赤みそ(大豆),豆腐(大豆),豚肉 | | ごま油,こめ油,でん粉,三温糖 | きくらげ,キャベツ,しょうが,たけのこ,にんにく,にんじん,長ねぎ | しょうゆ(小麦・大豆),鶏ガラ,甜麺醬(小麦・大豆),豆板醬(大豆),料理酒 | |
| | ブチ肉まん | 豚ひき肉 | | グラニュー糖,ごま油,こめ油,小麦粉 | たけのこ,たまねぎ,にら,にんじん | ウスターソース(りんご・大豆),しょうゆ(小麦・大豆),ドライイースト,ぬちまーす,料理酒 | |
| | 荳わかめの中華和え | 荳わかめ,無添加ハム(鶏・豚・大豆) | | ごま油,白ごま,三温糖 | だいこん,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 583 kcal | たんぱく質 21.6 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 80.9 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 743 kcal | たんぱく質 26 g | 脂質 19.7 g | 炭水化物 110.4 g | | | |
| 28 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | | | こめ,むぎ | | | |
| | すいとん汁 | 赤みそ(大豆),麦みそ(大豆) | | 小麦粉,白玉粉 | だいこん,にんじん,長ねぎ,しいたけ | ぬちまーす,花かつお | |
| | グルクンのから揚げ | グルクン | | サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉 | | ぬちまーす,こしょう | |
| | もすくの酢の物 | もすく(えび・かに) | | 三温糖 | きゅうり | しょうゆ(小麦・大豆),花かつお,酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1レキ - 612 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 13.9 g | 炭水化物 91.2 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 788 kcal | たんぱく質 33.9 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 122.8 g | | | |
| 29 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | | こめ | | | |
| | 冬瓜のそぼろ煮 | 厚揚げ(大豆),豚ひき肉 | | こめ油 | あお豆,たまねぎ,とうがん,にんじん | しょうゆ(小麦・大豆),ぬちまーす, みりん,花かつお,料理酒 | |
| | 焼きししゃも | ししゃも | | | | | |
| | もやしのツナ和え | ツナ | | 三温糖 | 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) | 1レキ - 501 kcal | たんぱく質 20.6 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 66.9 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レキ - 635 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 93.7 g | | | |

五月ウマチー献立