



# 7月給食たより



本格的な夏がやってきました。暑さの厳しい沖縄では、熱中症になりやすい時期でもありますので、喉がかわく前に水分をとるように心がけましょう。しかし、ジュースは、水分補給もできますが、同時に砂糖も多くとりすぎて、逆に夏バテをしやすくなりますので、水か麦茶で水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう。



## 夏本番! こまめな水分補給を



手作りスポーツドリンクを作ってみよう!!

### 水分補給のポイント

#### いつ?

朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



#### 何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



#### どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



#### 運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



#### 《材料》

- ☆水・・・1ℓ
- ☆塩・・・3g
- ☆砂糖・・・40g~50g
- ☆レモン果汁・・・好みで



水に、塩、砂糖、レモン果汁を入れて、よく混ぜる



給食でも、県産食材を積極的に活用しています!!



食に関するイベントたくさんあるさあ~。みんなで来てくださいねえ~



七月は「県産品奨励月間」です



### 食と子どもの健康展

日時 平成30年7月14日(土) 10:00~17:00  
場所 サンエー西原シティ

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示
- ・スタンブラリー
- ・学校給食用食材の紹介
- ・試食

### 給食研究協議会

日時 平成30年8月3日(金) 13:30~16:45  
場所 うるま市市民劇場 響ホール

各学校での食に関する取り組みや、「塩と健康のかかわり」についての講演など、食に関する情報が得られる機会です!

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 | たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば   |
| 推奨義務 | いくら・キウイ・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。
- ★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



うるま市立与勝学校給食センター 電話: 978-5656 FAX: 978-5883

| 行事<br>欠食            | 日            | 献立名   | 赤の食品<br>体の組織をつくる<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                | その他調味料等  |  |  |
|---------------------|--------------|---|---|----------------------------------|--|--|--|--|
| 2<br>(月)            |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 和風スパゲティ   | ベーコン(豚・大豆) 豚肉                             | スパゲティ(小麦) オリーブ油<br>マーガリン(乳・豚・大豆) | 人参 玉ねぎ ビーマン<br>しめじ にんにく<br>マッシュルーム 干しいたけ | 白ワイン しょうゆ(小麦・大豆)<br>チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす<br>こしょう     |  |  |
|                     |              | 麩と鶏肉のナゲット   | 麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)                        |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | コブサラダ   | ハム(豚・大豆)<br>ヨーグルト(乳)                      | 三温糖                              | フロッコリー かぼちゃ<br>パプリカ きゅうり コーン             | しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁<br>コブドレッシング<br>(乳・たまご・落花生・大豆)  |  |  |
|                     |              | アーモンド   |   | アーモンド                            |  |  |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 616 Kcal  | たんぱく質 25.6 g                              | 脂質 25.2 g                        | 炭水化物 71.7 g                              |  |  |  |
| 3<br>(火)            |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 麦ごはん  |   | 米 無圧パン麦                          |  |  |  |  |
|                     |              | クーリジシ   | 豚肉 たまご<br>カステラかまぼこ(大豆)                    |                                  | 大根 人参 青ねぎ<br>干しいたけ                       | 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)<br>ぬちまーす ポークブイヨン(豚)             |  |  |
|                     |              | わかさぎのから揚げ   | わかさぎ                                      | 小麦粉 かたくり粉 大豆油                    |  | ぬちまーす こしょう                                       |  |  |
|                     |              | ウンチェー炒め   | 厚揚げ(大豆) 豚肉<br>ツナフレーク                      | 湿っふ(小麦) 米油 ごま油                   | ウンチェー もやし 人参                             | しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす                                |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 742 Kcal  | たんぱく質 36.8 g                              | 脂質 20.9 g                        | 炭水化物 101.7 g                             |  |  |  |
| 4<br>(水)            |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 生姜ごはん   | 鶏肉 油揚げ(大豆)                                | 米 押麦 米油 白ごま                      | ごぼう 人参 生姜<br>青豆(大豆)                      | 花かつお チキンブイヨン(鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん<br>料理酒 ぬちまーす |  |  |
|                     |              | うるまのまーさん汁   | 豚肉 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)                     |                                  | うるま市産野菜                                  | 花かつお   |  |  |
|                     |              | ちくわのアーサ焼き   | ちくわ(大豆)<br>アーサ(エビ・かに)                     | マヨネーズ<br>(たまご・大豆・りんご)            |  |  |  |  |
|                     |              | くだもの  |   |                                  | パインアップル(予定)                              |  |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 743 Kcal  | たんぱく質 32 g                                | 脂質 21.5 g                        | 炭水化物 105.4 g                             |  |  |  |
| 5<br>(木)            |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | コッパパン   |   | コッパパン(小麦・乳・大豆)                   |  |  |  |  |
|                     |              | へちまのクリームシチュー  | 鶏肉 ベーコン(豚・大豆)<br>白花生ペースト 脱脂粉乳<br>生クリーム(乳) | じゃが芋 小麦粉 米油<br>マーガリン(乳・豚・大豆)     | 人参 玉ねぎ へちま セロリ<br>コーン                    | 白ワイン ぬちまーす こしょう<br>チキンブイヨン(鶏)                    |  |  |
|                     |              | スパニッシュオムレツ  | たまご ベーコン(豚・大豆)<br>チーズ(乳)                  | じゃが芋 米油                          | 人参 ほうれん草 トマト                             | ぬちまーす こしょう                                       |  |  |
|                     |              | りんごジャム  |   | 三温糖 コーンスターチ                      | りんご りんごピューレ                              | シナモン粉 レモン果汁                                      |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 776 Kcal  | たんぱく質 29.7 g                              | 脂質 27.4 g                        | 炭水化物 102.7 g                             |  |  |  |
| ☆<br>オクラの<br>日<br>☆ |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 七夕<br>ちらし寿司    | 鶏ひき肉 錦糸たまご<br>桜でんぶ 大豆の華                   | 米 三温糖 米油                         | 玉ねぎ 人参 干しいたけ<br>べつたら漬 きゅうり<br>星型人参       | 特濃酢(小麦) ぬちまーす<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>おろし生姜            |  |  |
|                     |              | オクラ入り<br>すまし汁  | 魚そうめん                                     |                                  | 人参 青ねぎ 生姜 えのき<br>オクラ 干しいたけ               | 花かつお 煮干だし(さば)<br>しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん<br>ぬちまーす ゆずの華  |  |  |
|                     |              | さばの塩こうじ焼き   | さば  |                                  |  | 塩こうじ   |  |  |
|                     |              | くだもの  |   |                                  | ネーブル(予定)                                 |  |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 775 Kcal  | たんぱく質 32.4 g                              | 脂質 26.7 g                        | 炭水化物 101.3 g                             |  |  |  |
| 9<br>(月)            |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 豚丼  | 豚肉 錦糸たまご                                  | 米 押麦 三温糖 米油                      | 生姜 玉ねぎ 人参 なら<br>こんにゃく                    | おろしにんにく 料理酒 本みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす<br>花かつお    |  |  |
|                     |              | じゃが芋とわかめのみそ汁  | 豚肉 わかめ 油揚げ(大豆)<br>赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)         | じゃが芋                             | 人参 チンゲン菜                                 | 花かつお   |  |  |
|                     |              | ごぼうのごま和え  | ひじき                                       | 白ねりごま すりごま<br>三温糖 ごま油            | ごぼう 人参 きゅうり                              | しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)                              |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 763 Kcal  | たんぱく質 29.7 g                              | 脂質 20.4 g                        | 炭水化物 115.2 g                             |  |  |  |
| 10<br>(火)           |              | 牛乳  | 牛乳  |                                  |  |  |  |  |
|                     |              | 胚芽パン  |   | 胚芽パン(小麦・乳・大豆)                    |  |  |  |  |
|                     |              | 白花生スープ  | 白花生ペースト 鶏肉<br>ベーコン(豚・大豆)<br>脱脂粉乳 生クリーム(乳) | じゃが芋 小麦粉 米油<br>マーガリン(小麦・乳・大豆)    | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ<br>マッシュルーム                | チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす<br>こしょう しょうゆ(小麦・大豆)             |  |  |
|                     |              | ごぼうミンチカツ  | ごぼうミンチカツ(鶏・小麦・豚・大豆) 大豆油                   |                                  |  |  |  |  |
|                     | ゴーヤーサラダ      | ツナフレーク  | マヨネーズ<br>(たまご・大豆・りんご)<br>三温糖              | ゴーヤー 人参 きゅうり<br>コーン              | コールスロッドレッシング<br>(たまご・大豆) こしょう ぬちまーす      |  |  |  |
|                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 847 Kcal  | たんぱく質 29.2 g                              | 脂質 35.4 g                        | 炭水化物 102.9 g                             |  |  |  |

| 行事<br>夕食     | 日            | 献立名               | 赤の食品<br>体の組織をつくる<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 |         | その他調味料等 |       |      |
|--------------|--------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|---------|---------|-------|------|
|              |              |                   | エネルギー                               | たんぱく質                           | エネルギー                         | たんぱく質   | エネルギー                     | たんぱく質   | エネルギー   | たんぱく質 | 炭水化物 |
| 11<br>(水)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | ぬちまーラーメン          | ハム(豚・大豆) わかめ<br>なると(大豆)             | 中華めん(小麦・大豆)                     | もやし きくらげ コーン                  | おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)<br>木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)<br>花かつお ポークフィヨン(豚)<br>ぬちまーす                          |                           |         |         |       |      |
|              |              | ハワイヤチャンプルー        | チキアギ(大豆)<br>ベーコン(豚・大豆)<br>厚揚げ(大豆)   | 米油                              | ハワイヤ 人参 なら<br>こんにゃく           | ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)<br>本みりん 花かつお  |                           |         |         |       |      |
|              |              | 紅芋蒸しケーキ           | たまご 生クリーム(乳)<br>牛乳                  | 紅芋 小麦粉 グラニュー糖<br>三温糖            |                               | ベーキングパウダー ぬちまーす   |                           |         |         |       |      |
|              | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー             | 775 Kcal                            | たんぱく質                           | 30.3 g                        | 脂質  | 22.4 g                    | 炭水化物    | 113.1 g |       |      |
| 12<br>(木)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | 麦ごはん              |                                     | 米 無圧パン麦                         |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | じゃが芋と厚揚げの煮物       | 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)                        | じゃが芋 三温糖 米油                     | 人参 小松菜 生姜<br>こんにゃく            | しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん<br>料理酒 ぬちまーす 花かつお  |                           |         |         |       |      |
|              |              | 魚天ぷら              | たら たまご                              | 小麦粉 かたくり粉 大豆油                   |                               | ぬちまーす こしょう  |                           |         |         |       |      |
|              | くだもの         |                   |                                     | ネーブル(予定)                        |                               |   |                           |         |         |       |      |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | 801 Kcal          | たんぱく質                               | 29.2 g                          | 脂質                            | 21.1 g  | 炭水化物                      | 123.6 g |         |       |      |
| 13<br>(金)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | ウッチンライス           | 鶏肉                                  | 米 押麦 米油<br>マーガリン(乳・豚・大豆)        | 人参 玉ねぎ からし菜<br>マッシュルーム 干ししいたけ | 白ワイン おろしにんにく<br>ウッチン粉 カレー粉 ぬちまーす<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>チキンフィヨン(鶏)                                   |                           |         |         |       |      |
|              |              | レンズ豆のスープ          | ベーコン(豚・大豆) 鶏肉<br>レンズ豆 白いんげん豆        | じゃが芋                            | 人参 玉ねぎ セロリ パセリ<br>トマト         | おろしにんにく ぬちまーす<br>しょうゆ(小麦・大豆) こしょう<br>チキンフィヨン(鶏)   |                           |         |         |       |      |
|              |              | ポテトとコーンの<br>チーズ焼き | チーズ(乳)                              | じゃが芋 マヨネーズ<br>(たまご・大豆・りんご)      | コーン                           | パセリ粉<br>ホワイトソース<br>(小麦・大豆・乳・たまご・鶏)  |                           |         |         |       |      |
|              | くだもの         |                   |                                     | ネーブル(予定)                        |                               |   |                           |         |         |       |      |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | 762 Kcal          | たんぱく質                               | 25 g                            | 脂質                            | 19.9 g  | 炭水化物                      | 120.7 g |         |       |      |
| 17<br>(火)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | 麦ごはん              |                                     | 米 麦                             |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | へちまの中華煮           | 豚肉 ポーク(豚・大豆)<br>豆腐(大豆) うすら卵         | かたくり粉 ごま油                       | へちま 人参 玉ねぎ<br>パクチョイ 生姜 こんにゃく  | おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆)<br>本みりん ぬちまーす<br>木戸中華(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)  |                           |         |         |       |      |
|              |              | レバーのピリ辛揚げ         | 豚レバー                                | 小麦粉 かたくり粉 大豆油<br>三温糖 白ごま        |                               | ぬちまーす こしょう おろし生姜<br>どんかつソース(りんご) ケチャップ<br>豆板醤   |                           |         |         |       |      |
|              | くだもの         |                   |                                     | ネーブル(予定)                        |                               |   |                           |         |         |       |      |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | 776 Kcal          | たんぱく質                               | 31.2 g                          | 脂質                            | 22 g  | 炭水化物                      | 113.3 g |         |       |      |
| 18<br>(水)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | コッペパン             |                                     | コッペパン(小麦・乳・大豆)                  |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | かぼちゃと麦のポタージュ      | 鶏肉 ベーコン(豚・大豆)<br>白花豆ペースト 脱脂粉乳       | じゃが芋 小麦粉 米油 押麦<br>マーガリン(乳・豚・大豆) | 人参 玉ねぎ かぼちゃ<br>セロリ パセリ        | 白ワイン ぬちまーす こしょう<br>チキンフィヨン(鶏)   |                           |         |         |       |      |
|              |              | 洋風いり豆腐            | 豚ひき肉 豆腐(大豆)                         | 米油                              | 人参 玉ねぎ コーン<br>ピーマン            | おろしにんにく カレー粉<br>ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)   |                           |         |         |       |      |
|              | くだもの         |                   |                                     | すいか(予定)                         |                               |   |                           |         |         |       |      |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | 717 Kcal          | たんぱく質                               | 30.5 g                          | 脂質                            | 25.1 g  | 炭水化物                      | 92.3 g  |         |       |      |
| ぬちぐすい<br>献立  |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | フーチバージュシー         | 豚肉 油揚げ(大豆)<br>チキアギ(大豆)              | 米 押麦 米油                         | よもぎ 人参 ごぼう<br>干ししいたけ          | しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん<br>ぬちまーす 花かつお 料理酒<br>ポークフィヨン(豚)  |                           |         |         |       |      |
|              |              | 冬瓜とアーサの汁          | 豚肉 豆腐(大豆)<br>アーサ(えび・かに)             |                                 | 冬瓜 人参 干ししいたけ<br>生姜            | しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお<br>チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす  |                           |         |         |       |      |
|              |              | たらのオクラみそ焼き        | たら 麦みそ(大豆)                          | 三温糖                             | オクラ                           | ぬちまーす こしょう 本みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒  |                           |         |         |       |      |
|              | モーウイのウサチー    |                   | グラニュー糖                              | モーウイ きゅうり ゆず皮                   | ぬちまーす 特濃酢(小麦)<br>シーファサ果汁      |   |                           |         |         |       |      |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | 685 Kcal          | たんぱく質                               | 33.1 g                          | 脂質                            | 16.5 g  | 炭水化物                      | 101.0 g |         |       |      |
| 20<br>(木)    |              | 牛乳                | 牛乳                                  |                                 |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              |              | タコライス             | 豚ひき肉 牛ひき肉<br>大豆の華 豚レバー<br>チーズ(乳)    | 米 米油 三温糖                        | 人参 玉ねぎ キャベツ                   | 赤ワイン おろしにんにく<br>ぬちまーす ハフリカ粉 チリソース<br>チリミックス(小麦・乳・豚)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>チリパウダー ケチャップ<br>ナツメグ粉 |                           |         |         |       |      |
|              |              | もずくスープ            | もずく(えび・かに)<br>絹ごし豆腐(大豆) 鶏肉<br>錦糸たまご |                                 | 人参 生姜 青ねぎ                     | 花かつお チキンフィヨン(鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす  |                           |         |         |       |      |
|              |              | シーファサソルベ          |                                     | シーファサソルベ                        |                               |   |                           |         |         |       |      |
|              | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー             | 844 Kcal                            | たんぱく質                           | 34.5 g                        | 脂質  | 24.8 g                    | 炭水化物    | 120.7 g |       |      |

# 8月給食たより



2学期の給食  
スタート!

| 行事<br>欠食 | 日            | 献立名          | 赤の食品<br>体の組織をつくる<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        | その他調味料等  |          |          |
|----------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|----------|----------|
|          | 27<br>(月)    | 牛乳           | 牛乳                             |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | 夏野菜のカレー      | 鶏肉 白大豆ペースト<br>脱脂粉乳             | 米 ジャガイモ<br>小麦粉 米油<br>マーガリン(乳・豚・大豆)    | 玉ねぎ 人参 ヒーマン<br>冬瓜 へちま かぼちゃ<br>なす | おろしにんにく カレー粉<br>カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす                  |          |          |
|          |              | ゆでたまご        | ゆでたまご                          |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | フルーツポンチ      |                                | カラフルもち(大豆)                            | みかん缶 バイン缶 もも缶<br>ナタデココ           | シークアサア果汁   |          |          |
|          |              | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー                          | たんぱく質                                 | 脂質                               | 炭水化物   | 133.9 g  | 877 Kcal |
|          | 28<br>(火)    | 牛乳           | 牛乳                             |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | 麦ごはん         |                                | 米 押し麦                                 |                                  |  |          |          |
|          |              | 野菜のごまみそ汁     | 豚肉 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)          | じゃが芋 白すりごま                            | 人参 小松菜                           | 花かつお しょうゆ(小麦・大豆)<br>本みりん   |          |          |
|          |              | ねぎ玉焼き        | ねぎ玉焼き(たまご・小麦・りんご・ごま・大豆)        |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | こんにゃくの甘辛炒め   | 豚肉                             | 三温糖 米油                                | こんにゃく 人参 玉ねぎ<br>にら 生姜 いんげん       | 料理酒 本みりん おろしにんにく<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす<br>七味唐辛子(ごま)                                       |          |          |
|          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | たんぱく質                          | 脂質                                    | 炭水化物                             | 111.2 g  | 681 Kcal |          |
|          | 29<br>(水)    | 牛乳           | 牛乳                             |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | 大豆入り炊きこみごはん  | 豚肉 ゆで大豆<br>チキアキ(大豆)<br>油揚げ(大豆) | 米 押麦 米油                               | 人参 青ねぎ ごぼう<br>干しいたけ              | しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒<br>本みりん ぬちまーす 花かつお<br>ポークブイヨン(豚)   |          |          |
|          |              | くずし豆腐の汁      | 鶏ひき肉 たまご<br>豆腐(大豆) わかめ         | かたくり粉                                 | 人参 えのき 生姜                        | 花かつお チキンブイヨン(鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす   |          |          |
|          |              | さばの黒糖生姜焼き    | さば                             | 粉黒糖 はちみつ                              |                                  | おろし生姜 しょうゆ(小麦・大豆)<br>本みりん ぬちまーす 料理酒  |          |          |
|          |              | くだもの         |                                |                                       | ネーブル(予定)                         |  |          |          |
|          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | たんぱく質                          | 脂質                                    | 炭水化物                             | 105.9 g  | 868 Kcal |          |
|          | 30<br>(木)    | 牛乳           | 牛乳                             |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | そばろ丼         | 豚ひき肉 錦糸たまご                     | 米 押麦 三温糖 米油                           | 青豆(大豆) 人参 玉ねぎ<br>生姜 干しいたけ        | しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒<br>本みりん ぬちまーす  |          |          |
|          |              | じゃこ団子のすまし汁   | じゃこ団子(小麦・豚・大豆)                 |                                       | 人参 大根 小松菜 生姜<br>たけのこ 干しいたけ       | 料理酒 ぬちまーす 本みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお<br>煮干だし(さば)   |          |          |
|          |              | きゃべつのゆず和え    | ツナフレーク                         | 三温糖 白ごま                               | キャベツ 人参 きゅうり                     | 特濃酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆)<br>ゆずの華 ぬちまーす  |          |          |
|          |              | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー                          | たんぱく質                                 | 脂質                               | 炭水化物   | 106.9 g  | 739 Kcal |
|          | 31<br>(金)    | 牛乳           | 牛乳                             |                                       |                                  |  |          |          |
|          |              | 揚げパン         | きな粉(大豆) 脱脂粉乳                   | コッパン(小麦・乳・大豆)<br>粉黒糖 三温糖 はったい粉<br>大豆油 |                                  |  |          |          |
|          |              | 鶏肉とパパイアのトマト煮 | 鶏肉 白いんげん豆                      | じゃが芋 三温糖 米油<br>かたくり粉                  | パパイア 人参 玉ねぎ<br>ブロッコリー トマト缶       | おろしにんにく こしょう 赤ワイン<br>ケチャップ トマトジュース<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>チキンブイヨン(鶏) |          |          |
|          |              | シークアササラダ     |                                | 三温糖 オリーブ油                             | きゅうり キャベツ 大根<br>人参 コーン           | しょうゆ(小麦・大豆)<br>ミツカン酢(小麦) シークアサア果汁<br>ぬちまーす   |          |          |
|          |              | ハッピーチーズ      | チーズ(乳)                         |                                       |                                  |  |          |          |
|          | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー        | たんぱく質                          | 脂質                                    | 炭水化物                             | 102.4 g  | 714 Kcal |          |

