

令和2年 6月*予定献立表*

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



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 |

※もすく・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、「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 | 21g~33g | 脂質 | 14g~22g | 炭水化物 | 81g~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 | 27g~42g | 脂質 | 18g~28g | 炭水化物 | 104g~135g |

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|-----|
| 1 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 麻婆豆腐 | ごま油(ごま・大豆) こめ油 でん粉 | 沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 | きくらげ なら 玉葱 人参 竹の子 | ぬちまーす ポークフィヨン(豚肉) 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 豆板醤 甜麺醤(大豆・小麦) おろしにんにく おろししょうが | |
| | 焼き目つき餃子 | | 焼き目つき餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) | | | |
| | 中華和え | ごま はるさめ 三温糖 ごま油(ごま・大豆) | わかめ 無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉) | きゅうり 人参 大根 | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 609 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 77.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 742 kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 24.9 g | 炭水化物 97.5 g | | |
| 2 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 五穀ごはん | 五穀米 米 | | | | |
| | 和風あんかけハンバーグ | でん粉 三温糖 | 豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉) | | かつお節 ぬちまーす みりん 醤油(大豆・小麦) | |
| | 野菜炒め | こめ油 | ツナ 厚揚げ(大豆) | キャベツ もやし 人参 | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | |
| | かぼちゃのみそ汁 | じゃがいも | 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | かぼちゃ 玉葱 長ねぎ | かつお節 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 590 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 79.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 735 kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 22.3 g | 炭水化物 101.3 g | | |

| | 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 | |
|--------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|---|-------------|--|
| 小1のみ | 3 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | | |
| | | ハヤシライス | こめ油 ジャガイモ 小麦粉 | 牛肉 | セロリー マッシュルーム 玉葱 人参 トマトピューレ | デミグラスソース(小麦・鶏肉) 赤ワイン ぬちまーす おろしにんにく ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) ポークフィオン(豚肉) | | |
| | | 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 はんだま | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | | |
| | | 杏仁風プリン | 杏仁風プリン(大豆・もも・りんご) | | | | | |
| | | お祝いカップケーキ | いちごのカップケーキ(大豆・りんご) | | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 614 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 89.5 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 763 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 21.6 g | 炭水化物 114.7 g | | | | |
| むし歯予防デー | 4 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | | 鶏ごぼうごはん | こめ油 三温糖 麦 米 | ちきあげ 鶏肉 | あお豆(大豆) ごぼう 人参 切干大根 椎茸 | ぬちまーす みりん 酒 薄口醤油(大豆・小麦) | 揚げ油② ・大豆 | |
| | | 秋刀魚の蒲焼 | でん粉 三温糖 大豆油 | さんま | | みりん 酒 醤油(大豆・小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) おろししょうが | | |
| | | 具沢山すまし汁 | こめ油 ジャガイモ | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 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) だし昆布 | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 710 kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 28.9 g | 炭水化物 80 g | | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 860 kcal | たんぱく質 35.7 g | 脂質 33 g | 炭水化物 102.9 g | | |
| 5 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | |
| | もずく丼の具 | こめ油 でん粉 三温糖 | もずく(エビ・カニ) 豚ひき肉 | あお豆(大豆) コーン 玉葱 小松菜 人参 | かつお節 ぬちまーす ポークフィオン(豚肉) みりん 醤油(大豆・小麦) 豆板醤 おろしにんにく | | | |
| | ゆし豆腐 | | ゆし豆腐(大豆) | ねぎ | かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 野菜の梅肉和え | 三温糖 | 糸けすり | きゅうり 人参 大根 梅肉(りんご・大豆) 白菜 | 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 508 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 69.2 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 686 kcal | たんぱく質 30.8 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 98.7 g | | | | |
| 8 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | 麦 米 | | | | | | |
| | 肉じゃが | こめ油 ジャガイモ 三温糖 | 豚肉 | いんげん 玉葱 糸こんにゃく 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 | かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | ししゃも | | ししゃも | | ぬちまーす | | | |
| | 納豆和え | 三温糖 | 納豆(大豆) | キャベツ きゅうり 人参 | 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 605 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 87.1 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 741 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 16.7 g | 炭水化物 113.8 g | | | | |
| 9 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | きな粉揚げパン | コッパン (乳・小麦・大豆) はったい粉 黒糖 三温糖 | きな粉(大豆) 脱脂粉乳 | | | | 揚げ油① ・大豆 | |
| | ポトフ | ジャガイモ | ウインナー(豚肉) 鶏肉 | キャベツ ブロッコリー 玉葱 人参 冬瓜 | こしょう ぬちまーす 白ワイン ポークフィオン(豚肉) ローリエ おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | ごぼうナッツサラダ | アーモンド 三温糖 練りごま | ツナ マヨネーズ(大豆) | きゅうり ごぼう 人参 | ぬちまーす | | | |
| | くだもの | | | グレープフルーツ(予定) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 652 kcal | たんぱく質 25 g | 脂質 26.1 g | 炭水化物 78.5 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 818 kcal | たんぱく質 32.4 g | 脂質 32.8 g | 炭水化物 93.1 g | | | | |
| 10 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | もちきびごはん | もちきび 米 | | | | | | |
| | チンジャオロース | こめ油 でん粉 三温糖 | 牛肉 | ピーマン 赤ピーマン 竹の子 | オイスターソース ぬちまーす 豆板醤 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 五目中華スープ | ごま油(ごま・大豆) でん粉 はるさめ | かにかま 卵 | きくらげ コーン 人参 長ねぎ 椎茸 白菜 | かつお節 しょう油 チキンフィオン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | | | |
| | くだもの | | | オレンジ(予定) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 513 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 68.5 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 635 kcal | たんぱく質 29.5 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 88 g | | | | |
| 11 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | |
| | 魚のゆずみそ焼き | 三温糖 | ホキ ゆずみそ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | | みりん 酒 | | | |
| | 大根イリチー | こめ油 三温糖 | ちきあげ ツナ | からしな 人参 大根 | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | けんちん汁 | ごま油(ごま・大豆) 里芋 | 沖縄豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) | ごぼう こんにゃく 人参 長ねぎ | かつお節 ぬちまーす だし昆布 醤油(大豆・小麦) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 520 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 13.5 g | 炭水化物 71.5 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 661 kcal | たんぱく質 32.8 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 93.6 g | | | | |

| 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|--------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------|
| (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | 揚げ油② ・大豆 ・乳 ・小麦 |
| | チーズポテトライス | こめ油 ポテト 大豆油 米 | チーズ(乳) 豚肉 | あお豆(大豆) コーン 玉葱 人参 | こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 酒 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | 野菜とあさりのスープ | じゃがいも | アーサ(エビ・カニ) あさり ベーコン(豚肉) | えのき キャベツ 玉葱 人参 | こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 白ワイン 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | ビーンズサラダ | 三温糖 | ミックスビーンズ マヨネーズ(大豆) 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) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 640 kcal | たんぱく質 25.5 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 82.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 788 kcal | たんぱく質 30.8 g | 脂質 26.3 g | 炭水化物 105.4 g | |
| (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | パパイヤの炊き込みごはん | こめ油 麦 米 | 豚肉 油揚げ(大豆) | あお豆(大豆) パパイヤ 人参 椎茸 | かつお節 ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | 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 ねぎ 人参 生姜 大根 | かつお節 ぬちまーす | |
| | 青菜の和え物 | 三温糖 | 鶏ささみ | キャベツ 小松菜 人参 | 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) | |
| | シークワサーゼリー | | シークワサーゼリー | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 586 kcal | たんぱく質 25.5 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 84.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 725 kcal | たんぱく質 33.1 g | 脂質 17.9 g | 炭水化物 106 g | | |
| (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 回鍋肉 | こめ油 でん粉 三温糖 | 豚肉 赤みそ(大豆) | 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) 甜麺醤(大豆・小麦) おろしにんにく | |
| | 豆腐と青菜のスープ | でん粉 | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) | えのき コーン チンゲン菜 長ねぎ | こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | 大豆と小魚の蜜がらめ | 三温糖 水あめ 白ごま | カエリ(エビ・カニ) 青のり 大豆 | | 醤油(大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 568 kcal | たんぱく質 24.2 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 76.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 718 kcal | たんぱく質 30.6 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 99.4 g | | |
| (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッペパン | コッペパン(乳・小麦・大豆) | | | | |
| | 魚のジェノバゼ焼き | オリーブ油 | ホキ | 赤ピーマン | こしょう ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) ジェノバペーパースト(乳) バジル | |
| | ボークビーンズ | こめ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 | ボークビーンズ(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 ボークブイヨン(豚肉) おろしにんにく | |
| | ブロッコリーの和え物 | 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) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 654 kcal | たんぱく質 32.6 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 76.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 808 kcal | たんぱく質 40.8 g | 脂質 29 g | 炭水化物 93.6 g | | |
| (木) | 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 トマト なす パセリ ピーマン 玉葱 人参 トマトピューレ | 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 | |
| | グラタン | | 豆乳グラタン(大豆・鶏肉) | | | |
| | 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) | |
| | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 585 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 26.7 g | 炭水化物 66.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 703 kcal | たんぱく質 23.6 g | 脂質 31.6 g | 炭水化物 80.9 g | | |
| (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ごはん | 米 | | | | |
| | 煮つけ | 三温糖 | 厚揚げ(大豆) 昆布 豚肉 | いんげん ごぼう 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) | |
| | ミミガーの酢味噌和え | 三温糖 練りごま | 豚耳皮 白みそ(大豆) | きゅうり もやし | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | |
| | ちきあげ | | ちきあげ | | | |
| | くだもの | | | りんご(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1杯当り - 552 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 15.3 g | 炭水化物 77.7 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯当り - 693 kcal | たんぱく質 30.4 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 100.9 g | | |

| | 日 | 献立名 | 黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質 | 緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質 | その他調味料など | 揚げ油 |
|----------------------------|-----------------|----------------------|--------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| 慰 霊 の 日 献 立 | 22 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | カンダバー・ジュシー | 麦 米 | 豚肉 麦みそ (大豆) | カンダバー キャベツ 人参 椎茸 | かつお節 ぬちまーす | |
| | | タマナー・チャンプルー | こめ油 | 厚揚げ (大豆) 豚肉 ツナ | キャベツ もやし 小松菜 人参 | ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) | |
| | | ふかし芋 | さつまいも | | | | |
| | | パイナップル | | | パイナップル | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 548 kcal | たんぱく質 20.3 g | 脂質 11.7 g | 炭水化物 89.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | 1レシキ - 666 kcal | たんぱく質 24.4 g | 脂質 13 g | 炭水化物 112.3 g | |
| (水) | 24 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | 八宝菜 | こめ油 でん粉 | いか うすらの卵 えび 沖縄豆腐 (大豆) 豚肉 | きくらげ 玉葱 人参 生姜 竹の子 椎茸 白菜 | オイスターソース しょう油 チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | | しそ巻き棒餃子 | 大豆油 | しそ巻き棒餃子 (豚肉・ 鶏肉・卵・大豆・ゼラチン・ 小麦・こま・乳) | | | 揚げ油③ ・大豆 ・乳 ・小麦 |
| | | もやしのナムル | ごま油 (ごま・大豆) 三温糖 白ごま | きんぴら | キャベツ きゅうり もやし 人参 | 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 592 kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 71.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 751 kcal | たんぱく質 36.7 g | 脂質 25 g | 炭水化物 91.1 g | | | |
| (木) | 25 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | グルクンの シークワサーソースかけ | でん粉 大豆油 | アーサ (エビ・カニ) グルクン | 黄ピーマン 玉葱 赤ピーマン | ぬちまーす 酢 (小麦) シークワーサー果汁 薄口醤油 (大豆・小麦) | 揚げ油④ ・大豆 ・乳 ・小麦 ・豚 ・鶏 ・卵 ・ゼラチン ・ごま |
| | | みそ汁 | | 豚肉 赤みそ (大豆) | 冬瓜 人参 小松菜 キャベツ | かつお節 | |
| | | あまがし | 黒糖 三温糖 麦 | みどり豆 金時豆 | | ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 575 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 14.2 g | 炭水化物 81 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レシキ - 737 kcal | たんぱく質 34.2 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 110.4 g | | | |
| (金) | 26 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 醤油ラーメン | ラーメン (小麦) | ベーコン (豚肉) | きくらげ コーン もやし 長ねぎ | かつお節 チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) おろしにんにく 中華調味料 (小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉) | |
| | | 小籠包 | | 小籠包 (豚肉・大豆・小麦・ ごま) | | | |
| | | キャベツの胡麻和え | すりごま 三温糖 練りごま | | キャベツ きゅうり もやし | 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦) | |
| | | くだもの | | | バナナ (予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 685 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 24 g | 炭水化物 89.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レシキ - 726 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 27.4 g | 炭水化物 92.6 g | | | |
| (月) | 29 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | なかよしパン | なかよしパン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | | 鶏肉のBBQソース焼き | はちみつ 三温糖 | 鶏肉 | | ウスターソース ケチャップ しょう油 ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦) | |
| | | 麦のポター・ジュスープ | こめ油 小麦粉 麦 マーガリン (乳・大豆) | ベーコン (豚肉) 加工乳 生クリーム (乳) 脱脂粉乳 白花生ペースト | セロリー パセリ 玉葱 人参 | しょう油 チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす | |
| | | カラフルサラダ | オリーブ油 三温糖 | 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 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) シークワーサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 519 kcal | たんぱく質 21.2 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 66.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レシキ - 828 kcal | たんぱく質 35.5 g | 脂質 32.2 g | 炭水化物 96 g | | | |
| (火) | 30 | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 高菜ごはん | こめ油 白ごま 麦 米 | しらす (エビ・カニ) 豚肉 | 人参 | かつお節 酒 醤油 (大豆・小麦) 高菜漬 (大豆) | |
| | | だし巻き玉子 | | だし巻き玉子 (卵・小麦・大豆) | | | |
| | | 魚汁 | | 赤魚 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆) | ねぎ 大根 | かつお節 | |
| | | くだもの | | | オレンジ (オレンジ) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1レシキ - 542 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 65.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1レシキ - 689 kcal | たんぱく質 34.3 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 81.4 g | | | |