

平成30年 6月 予定献立表

うるま市立与那城学校給食センター



TEL 978-3528

FAX 978-3529

6月4日~10日 「歯と口の健康週間」



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



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ふことがあります。

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。

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

| 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 | |
|--------------|------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--|--|--|
| 彩中欠食(中体連) | 1 (金) | 牛乳 ごはん 納豆 肉じゃが おかか和え オレンジ(予定) | 牛乳 米 納豆(大豆) | こめ油 糸こんにゃく じゃがいも 三温糖 | いんげん 玉葱 人参 生姜 長ねぎ 椎茸 きゅうり もやし 小松菜 | かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 583 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 12.3 g | 炭水化物 92.7 g | | |
| | 4 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 赤みそ(大豆) ポークブイヨン(豚肉) 酒 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 中華調味料(小麦・乳・大豆・ 牛肉・豚肉・鶏肉) 豆板醤 | |
| | | 麻婆ラーメン | 牛ひき肉 豚ひき肉 | こめ油 中華めん (小麦・大豆) | きくらげ にんにく もやし 人参 竹の子 長ねぎ | | |
| | | ゴーヤー餃子 | | ゴーヤー餃子(小麦・豚肉・大豆) | | | |
| | | ナッツサラダ | 鶏ささみ | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 人参 | 酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | | バナナ(予定) | | | バナナ(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 582 kcal | たんぱく質 23.5 g | 脂質 21.3 g | 炭水化物 72.3 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 721 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 26.1 g | 炭水化物 90.3 g | | | |
| 5 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぬちまーすごはん | | 米 | | ぬちまーす | | |
| | 五目厚焼き玉子 | | 五目厚焼き玉子(卵・小麦・鶏肉・大豆・りんご) | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉 油揚げ(大豆) | ごま油 じゃがいも | ごぼう こんにゃく しめじ 人参 大根 長ねぎ | かつお節 ぬちまーす 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) | | |
| | 白菜の煮びたし | しらす(エビ・カニ) | 三温糖 | 小松菜 人参 大根 白菜 | ぬちまーす みりん 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | 青梅ゼリー | | 青梅ゼリー | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 560 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 81.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 700 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 107.9 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 | |
|-----------------|------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--|--|--|
| 6 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | | |
| | いわしのトマト煮 | いわしのトマト煮 | | | | | |
| | すまし汁 | 沖縄豆腐(大豆) 鶏肉 昆布 油揚げ(大豆) | こめ油 じゃがいも | 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) | | |
| | ゴーヤー味噌 | ごま ツナ 糸けずり | こめ油 三温糖 | ゴーヤー 生姜 | みりん 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 618 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 79.9 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 750 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 106.2 g | | | |
| 7 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チリドック | ・コッペパン | コッペパン (乳・小麦・大豆) | | | | |
| | | ・チリビーンズ | 金時豆 豚ひき肉 | こめ油 | セロリー ピーマン 玉葱 人参 | タバスコ ウスターソース ケチャップ チリソース ぬちまーす チリミックス (小麦・乳・豚肉) | |
| | | ・ウインナー | ウインナー(豚肉) | | | | |
| | ふわふわスープ | ベーコン(豚肉) 卵 | パン粉(小麦・大豆) | コーン チンゲンサイ 玉葱 人参 | チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 酒 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | パイ | | | パイ | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 678 kcal | たんぱく質 28.7 g | 脂質 25 g | 炭水化物 80.7 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 775 kcal | たんぱく質 33.1 g | 脂質 27.9 g | 炭水化物 93.7 g | | | |
| 8 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | | 麦 米 | | | | |
| | 魚の包み焼き | ホキ | 三温糖 | えのき 玉葱 人参 シークワサー果汁 | みりん 酒 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | へちまの味噌汁 | 沖縄豆腐(大豆) ポーク(豚肉・鶏肉) | | ねぎ へちま 人参 | かつお節 麦みそ(大豆) | | |
| | 青菜の胡麻和え | しらす(エビ・カニ) | ごま油 すりゴマ白 三温糖 練りごま | ほうれん草 もやし 人参 白菜 | ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 562 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 73.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 724 kcal | たんぱく質 34.2 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 100.7 g | | | |
| 残食調査 (与小・彩中) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | | |
| | ししゃも | ししゃも | こめ油 | | ぬちまーす | | |
| | タマナーチャンプルー | ツナ 厚揚げ(大豆) 豚肉 | こめ油 ぷ(小麦) | キャベツ もやし 小松菜 人参 | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | | |
| | かぼちゃのみそ汁 | 油揚げ(大豆) | じゃがいも | かぼちゃ 玉葱 長ねぎ | かつお節 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | | |
| | ぶどう(予定) | | | ぶどう(予定) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 545 kcal | たんぱく質 24.1 g | 脂質 15.9 g | 炭水化物 75.3 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 695 kcal | たんぱく質 29.3 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 102.2 g | | | |
| 残食調査 (与小・彩中) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 胚芽パン | | 胚芽パン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | 魚のジェノバゼ焼き | ホキ | オリーブ油 | ジェノバペースト(乳) バジル 赤ピーマン | こしょう ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | | |
| | ポークビーンズ | ポークビーンズ 蒸し大豆 豚肉 | こめ油 じゃがいも マーガリン (乳・大豆・豚肉) 三温糖 小麦粉 | にんにく 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 ポークブイヨン(豚肉) | | |
| | パパイヤサラダ | 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉) | | きゅうり パイン パパイヤ 人参 | こしょう ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 712 kcal | たんぱく質 32.5 g | 脂質 27.5 g | 炭水化物 80.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 840 kcal | たんぱく質 38.4 g | 脂質 32.5 g | 炭水化物 95.4 g | | | |
| 残食調査 (与小・彩中) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぬちまーす昆布ごはん | ちきあげ(大豆) 昆布 | こめ油 麦 米 | しめじ ねぎ 人参 椎茸 | かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦) | | |
| | 冬瓜の煮つけ | 鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆) | 三温糖 | こんにゃく 小松菜 人参 冬瓜 | かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦) | | |
| | 野菜チップス | | でん粉 三温糖 大豆油 | ゴーヤー ごぼう 人参 | ぬちまーす | 揚げ油① ・大豆 | |
| | オレンジ(予定) | | | オレンジ(予定) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 581 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 17.3 g | 炭水化物 82.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 700 kcal | たんぱく質 29.3 g | 脂質 20 g | 炭水化物 101.5 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 |
|--------------|------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|-------------|
| 残食調査(与小・彩中) | 14 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | 麦 米 | | | |
| | | 麻婆豆腐 | 沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 | ごま油 こめ油 でん粉 | きくらげ いら んにく 玉葱 人参 生姜 竹の子 椎茸 | オイスターソース 豆板醤 ぬちまーす 赤みそ(大豆) ポークフィヨン(豚肉) 甜麺醤(大豆・小麦) | |
| | | 中華和え | いか | ごま油 三温糖 | きゅうり 小松菜 人参 大根 | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | |
| | | 大豆と小魚の蜜がらめ | カエリ 大豆 青のり | 三温糖 水あめ ごま | | 醤油(大豆・小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 650 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 20.4 g | 炭水化物 84.2 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 802 kcal | たんぱく質 36.8 g | 脂質 24.1 g | 炭水化物 107 g | |
| 残食調査(与小・彩中) | 15 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | さばのカレー粉焼き | さば | | | カレー粉 こしょう ぬちまーす | |
| | | 大根炒め | ちきあげ(大豆) ツナ | こめ油 三温糖 | からしな 人参 大根 | ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | |
| | | もずくのすまし汁 | もずく(エビ・カニ) 絹ごし豆腐(大豆) | ふ(小麦) | 生姜 長ねぎ 冬瓜 | かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 529 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 64.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 680 kcal | たんぱく質 30.8 g | 脂質 19.8 g | 炭水化物 90.2 g | |
| グングワチグーチ | 18 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 麦ごはん | | 麦 米 | | | |
| | | さばの竜田揚げ | さば | でん粉 大豆油 | 生姜 | ガーリックパウダー 酒 醤油(大豆・小麦) | 揚げ油② ・大豆 |
| | | 冬瓜のすりながし汁 | 鶏肉 | でん粉 | えのき しめじ 冬瓜 小松菜 人参 生姜 | かつお節 ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | | あまがし | みどり豆 金時豆 | 黒糖 三温糖 麦 | | ぬちまーす | |
| | | 野菜ふりかけ | 野菜ふりかけ(小麦・ごま・大豆) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 626 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 18.3 g | 炭水化物 85.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 734 kcal | たんぱく質 30.6 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 107.6 g | | | |
| | 19 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | パーカーハウスパン | | コッペパン (小麦・乳・大豆) | | | |
| | | ハンバーグの きのこソースかけ | ハンバーグ(小麦・乳・ 牛肉・大豆・鶏肉) | でん粉 三温糖 | えのき エリンギ しめじ | ウスターソース ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン | |
| | | レンズ豆のスープ | ベーコン(豚肉) レンズ豆 | | かぼちゃ キャベツ セロリー パセリ 玉葱 人参 | こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | | マッシュポテト | 加工乳 | じゃがいも マーガリン (乳・大豆・豚肉) | | こしょう ぬちまーす | |
| | | パイ(予定) | | | パイ(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 608 kcal | たんぱく質 23.1 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 82.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 731 kcal | たんぱく質 27.9 g | 脂質 24.4 g | 炭水化物 97.8 g | | | |
| | 20 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | 梅ご飯 | 豚肉 油揚げ(大豆) しらす(エビ・カニ) | こめ油 米 ごま | ごぼう ねぎ 人参 椎茸 梅(乾) | かつお節 ぬちまーす みりん ゆかり粉 酒 醤油(大豆・小麦) | |
| | | いわしの生姜煮 | いわし生姜煮(小麦・大豆) | | | | |
| | | けんちん汁 | 沖縄豆腐(大豆) 昆布 油揚げ(大豆) | こめ油 里芋 | ごぼう こんにやく 人参 長ねぎ | かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | |
| | | フルーツポンチ | | 白玉団子 | ナタデココ パイン みかん 黄桃 | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 650 kcal | たんぱく質 26.5 g | 脂質 22.5 g | 炭水化物 82.6 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 764 kcal | たんぱく質 30.3 g | 脂質 24.6 g | 炭水化物 102 g | |
| | 21 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | いかの照り焼き | いか | でん粉 はちみつ 三温糖 | | みりん 七味唐辛子 酒 醤油(大豆・小麦) | |
| | | アーサ入り卵スープ | 鶏肉 卵 アーサ(エビ・カニ) | でん粉 | えのき 玉葱 小松菜 人参 | チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦) | |
| | | チーズ入りサラダ | チーズ(乳) ツナ | オリーブ油 三温糖 | 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) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 501 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 13 g | 炭水化物 70.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 649 kcal | たんぱく質 31.1 g | 脂質 14.6 g | 炭水化物 98.1 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 | |
|----------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------------------|---|--|--|--------------------|
| 慰 霊 の 日 献 立 | 22 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | カンダバー・ジュシー | 豚肉 | 麦 米 | キャベツ 人参 椎茸 カンダバー | かつお節 ぬちまーす 麦みそ(大豆) | 揚げ油③ ・大豆 ・小麦 |
| | | 揚げ豆腐の もずくあんかけ | もずく(エビ・カニ) 厚揚げ(大豆) | でん粉 三温糖 大豆油 | 人参 長ねぎ | みりん 醤油(大豆・小麦) | |
| | | ふかし芋 | | さつまいも | | | |
| | | ウサチ | たこ | 三温糖 | きゅうり 人参 モウイ | ぬちまーす 酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 605 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 84.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 733 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 103.1 g | | | |
| 25 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ナスミートスパゲティ | 豚ひき肉 | オリーブ油 こめ油 スパゲティ(小麦) 三温糖 | セロリー トマト なす にんにく パセリ ピーマン 玉葱 人参 | ウスターソース ケチャップ こしょう トマトピューレ ぬちまーす | | |
| | 焼きじゃがバター | 焼きじゃがバター(乳) | | | | | |
| | ビーンズサラダ | ミックスビーンズ 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉) | 三温糖 | キャベツ きゅうり コーン | マスタード マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | オレンジ(予定) | | | オレンジ(予定) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 541 kcal | たんぱく質 19.2 g | 脂質 21.8 g | 炭水化物 65.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 638 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 25.5 g | 炭水化物 78.8 g | | | |
| 26 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 麦ごはん | | 麦 米 | | | | |
| | 鶏八宝菜 | いか うずらの卵 鶏肉 | ごま油 こめ油 でん粉 | きくらげ にんにく ヤングコーン 玉葱 小松菜 人参 生姜 椎茸 白菜 | オイスターソース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | 揚げ油① ・大豆 | |
| | しそ巻き棒餃子 | しそ巻き棒餃子(豚肉・鶏肉・卵・大豆・ゼラチン・小麦・ごま・乳) | | | | | |
| | 赤瓜の胡麻和え | | ごま油 すりごま 三温糖 練りごま | 小松菜 人参 モウイ | ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | | |
| | バナナ(予定) | | | バナナ(予定) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 597 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 81.6 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 755 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 22.3 g | 炭水化物 109.6 g | | | |
| 27 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | | |
| | キーマカレー | ヨーグルト(乳) 牛ひき肉 鶏レバー 豚ひき肉 | こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚肉) 小麦粉 | かぼちゃ セロリー トマト にんにく ピーマン 玉葱 小松菜 人参 生姜 | カレールウ(小麦・牛肉・ 大豆・豚肉・りんご) チャツネ(りんご) ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉) | | |
| | ゆで卵 | 卵 | | | | | |
| | ひじきサラダ | ツナ ひじき | 黒ごま 三温糖 | ほうれん草 もやし 人参 | 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 640 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 24.6 g | 炭水化物 74.4 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 770 kcal | たんぱく質 29.8 g | 脂質 27.9 g | 炭水化物 95.4 g | | | |
| 28 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | もちきびごはん | | 米 もちきび | | | | |
| | チキン南蛮 | 鶏肉 | でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油 | キャベツ きゅうり | こしょう ぬちまーす 酒 薄口醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) タルタルソース (大豆・卵・小麦) | 揚げ油② ・大豆 ・豚肉 ・鶏肉 ・卵 ・ゼラチン ・小麦 ・ごま ・乳 | |
| | 野菜たっぷり味噌汁 | わかめ 沖縄豆腐(大豆) | じゃがいも | えのき なす ほうれん草 人参 大根 白菜 | かつお節 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 610 kcal | たんぱく質 24.4 g | 脂質 21.8 g | 炭水化物 76.5 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 756 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 26 g | 炭水化物 97.8 g | | |
| 29 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | | |
| | グルクンの アーサあんかけ | アーサ(エビ・カニ) グルクン | でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油 | きゅうり パイン 人参 | ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦) | 揚げ油③ ・大豆 ・豚肉 ・鶏肉 ・卵 ・ゼラチン ・小麦 ・ごま ・乳 | |
| | かきたま汁 | わかめ 卵 | でん粉 | 長ねぎ 冬瓜 | かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) | | |
| | 金平ごぼう | 豚肉 | ごま油 こめ油 三温糖 ごま | ごぼう こんにゃく 人参 | みりん 醤油(大豆・小麦) | | |
| | 冷凍みかん | | | 冷凍みかん | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー - 592 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 82.3 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー - 717 kcal | たんぱく質 31.9 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 101.9 g | | | |

★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。