## 令和6年5月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

小学校担当 【読谷村立学校給食読谷第二給食調理場】 TEL:098-982-8082 FAX:098-982-8088

## ★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

| 特定原材料(義務表示)8品目                    | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目  |
|-----------------------------------|--|
| 卵 乳 小麦 そば くるみ<br>落花生(ピーナッツ) えび かに | アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉<br>鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ<br>キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナッツ やまいも |

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。 ★調理場での揚げ油は2~3回続けて使用することがあります。

- ★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。
- ★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

| 日                | 配膳図                                     | 献立名                   | 赤の食品                           | 黄の食品                   | 緑の食品   | 調味料   |
|------------------|---|-----------------------|--------------------------------|------------------------|--|---|
| ш                | 地后凶                                     | 野五口                   | (血や肉、骨を作る)                     | (熱や力になる)               | (体の調子を整える)   |   |
| <b>1日</b><br>(水) | こどものひゼリー キューとりにくのてりやき                   | 牛乳<br>春色ごはん           | 序 大豆 下面 大豆                     | 米 こめ油                  | にんじん しめじ<br>あお豆(大豆) コーン                            | 花かつお<br>チキンブイヨン(鶏肉)<br>醤油(大豆・小麦)<br>シママース 料理酒<br>本みりん             |
| もの日              |   | 鶏肉の照り焼き               | 鶏もも肉                           | 三温糖                    |  | おろしにんにく<br>おろし生姜 料理酒<br>醤油(大豆・小麦)<br>本みりん                         |
| 献立               | はるいろ ゆしどうふ のしる                          | ゆし豆腐汁                 | ゆし豆腐(大豆)                       |                        | ねぎ しょうが  | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース<br>だし昆布 花かつお                                   |
|                  | ######################################  | こどもの日ゼリー 一食当たりの栄養価(小) | に対す。494 kcal                   | の日ゼリー(大豆・灯             | 014 55   | 炭水化物 48.7 g   |
|                  |   | 牛乳                    | 494 KCal                       | たんぱく質 33.4 g           | 脂質 19.4 g  | 炭水化物 48./ g   |
| 2日<br>(木)        | グルクンのかあらあげ                              | 麦ごはん<br>グルクンのから揚げ     | グルクン                           | 米 麦<br>小麦粉 でんぷん<br>大豆油 |  | シママース コショウ  |
|                  | 010000000000000000000000000000000000000 | 野菜炒め                  | 豚三枚肉                           | 麩(小麦・大豆)<br>こめ油        | キャベツ にんじん<br>こまつな                                  | シママース<br>醤油(大豆・小麦)  |
|                  | むぎごはん アーサとたまごの                          | アーサと卵のすまし汁            |                                |                        | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ                                 | 花かつお 料理酒<br>醤油(大豆・小麦)<br>シママース                                    |
|                  | すましじる                                   | 一食当たりの栄養価(小)          |                                | たんぱく質 27.7 g           | 脂質 18.7 g  | 炭水化物 76.6 g   |
| 7日               | 牛乳                                      | 牛乳<br>麦ごはん(増)         | 牛乳                             | 米 麦                    |  |   |
| (火)              | プルーツ<br>しらたま<br>ハヤシライス                  | ポークハヤシライス             | 豚肉                             | 小麦粉 こめ油                | にんじん たまねぎ<br>セロリ トマト<br>パセリ<br>にんにく りんご<br>マッシュルーム | ハヤシルウ<br>(小麦・大豆・牛肉)<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>(りんご・大豆)<br>赤ワイン シママース |
|                  | (むぎごはん)                                 | フルーツ白玉                |                                | 白玉だんご(大豆)              | フルーツカクテル<br>(もも)パイン<br>もも缶 みかん缶                    |   |
|                  |   | 一食当たりの栄養価(小)          |                                | たんぱく質 21 g             | 脂質 19.1 g  | 炭水化物 104.1 g  |
| 8日               | にがうりのあえもの 🗐                             | <u>牛乳</u><br>もちきびごはん  | 牛乳                             | 米 もちきび                 |  |   |
| (水)              | けんさんもすくいり                               | 県産もずくの入り<br>厚焼き玉子     | 県産もずくみ                         | り厚焼き玉子(卵・              | 小麦•大豆)   |   |
| ゴーヤー             | 8) Vesica C                             | にがうりのあえ物              | しらす干し<br>糸けずり                  | ごま 三温糖                 | にがうり にんじん  | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦)  |
| ーの日献立            | もちきびごはん ソーキじる                           | ソーキ汁                  | ソーキ骨 昆布<br>赤みそ (大豆)<br>白みそ(大豆) |                        | だいこん にんじん<br>しょうが                                  | 花かつお<br>シママース   |
|                  |   | 一食当たりの栄養価(小)          | ɪネルギ- 554 kcal                 | たんぱく質 28.4 g           | 脂質 16.3 g  | 炭水化物 74.3 g   |

| В    | 配膳図                     | <br>献立名  | 赤の食品                         | 黄の食品                       | 緑の食品                    | 調味料                     |
|------|-------------------------|--|------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Ц    | 印度区                     |  | (血や肉、骨を作る)                   | (熱や力になる)                   | (体の調子を整える)              | 间外科                     |
|      |                         | <u>牛乳</u><br>きな粉揚げパン   | 牛乳 きな粉(大豆)                   | コッペパン                      |                         |                         |
| 9日   | にんにくのめソテー               | さる初物リハン  | となが(八立)                      | (小麦·乳·大豆)                  |                         |                         |
| (木)  |                         | にんにくの芽ソテー  | ベーコン(豚肉)                     | 三温糖 黒糖 大豆油<br>こめ油          | にんにくの芽                  | シママース                   |
| (本)  | きのこスープ                  | 12/012 (0)/2 )   |                              | C07/II                     | にんじん たまねぎ               | コショウ                    |
|      |                         | きのこスープ   | ウインナー(豚肉)                    | こめ油                        | にんにく<br>こまつな にんじん       | チキンブイヨン(鶏肉)             |
|      |                         |  |                              |                            | えのきたけ しめじはくさい だいこん      | 醤油(大豆・小麦)<br>白ワイン コショウ  |
|      | きなこあげパン                 |  |                              |                            | しいたけ                    | シママース                   |
|      |                         | 一食当たりの栄養価(小)   | ɪネルギ- 526 kcal               | たんぱく質 18.9 g               | 脂質 22.7 g               | 炭水化物 62 g               |
| 10日  | くだもの                    | 牛乳   | 牛乳                           |                            |                         |                         |
| (金)  | (                       | クファジューシー   | 豚肉 かまぼこ 昆布                   | 米こめ油                       | しいたけ にんじん<br>ねぎ         | ポークブイヨン<br>(豚肉・鶏肉)      |
|      |                         |  |                              |                            |                         | 醤油(大豆・小麦)<br>料理酒 シママース  |
|      | さなかのおうごんやき              | ヌンクーグヮ   | 豚肉 厚揚げ(大豆)                   | こめ油 三温糖                    | こまつな だいこん               | 花かつお                    |
|      |                         |  | チキアギ(大豆)                     |                            | にんじん                    | 醤油(大豆・小麦)<br>本みりん シママース |
|      |                         | 魚の黄金焼き   | ホキ 粉チーズ(乳)                   | パン粉(小麦・大豆)                 | グリンピース<br>クリームコーン       | 料理酒 シママース               |
|      | クファ ヌンクーグヮ<br>ジューシー     | くだもの   |                              |                            | にんじん パセリ<br>日向夏or甘夏(予定) | コショウ                    |
|      |                         | 一食当たりの栄養価(小)   | ɪネルギ- 499 kcal               | たんぱく質 31.2 g               | 脂質 18.9 g               | 炭水化物 52.2 g             |
| 13日  | とりにくの                   | 牛乳   | 牛乳                           |                            |                         |                         |
| (月)  | マーマレードやき                | カレーうどん   | 豚肉 なると                       | うどん(小麦)<br>こめ油             | にんじん 長ねぎ<br>チンゲン菜       | カレールウ(小麦<br>・大豆・牛肉・鶏肉)  |
|      |                         |  |                              | 2007.                      | にんにくしいたけ                | カレー粉 シママース<br>醤油(大豆・小麦) |
|      |                         |  |                              |                            |                         | 花かつお<br>ウスターソース         |
|      | ちぐさあえ                   |  |                              |                            |                         | (りんご・大豆)                |
|      |                         | 鶏肉のマーマレード焼き  | <b>乳丸も肉</b>                  | マーマレード                     |                         | シママース                   |
|      |                         | المرابع المراب |                              |                            |                         | 醤油(大豆・小麦)<br>赤ワイン コショウ  |
|      |                         | <br>千草あえ   | 糸けずり                         | ごま 三温糖                     | こまつな キャベツ               | 醤油(大豆・小麦)               |
|      | カレーうどん                  |  |                              |                            | にんじん もやし                | 酢(小麦)                   |
|      |                         | 一食当たりの栄養価(小)<br>牛乳   | <u>エネルギ- 435 kcal</u><br> 牛乳 | たんぱく質 26.3 g<br>           | <u>脂質 15.2 g</u>        | 炭水化物 47.8 g             |
| 14日  | パパイヤイリチー                | 麦ごはん   | 1 30                         | 米 麦                        |                         |                         |
| (火)  | こくさん                    | 国産キャベツのメンチカツ   | 国産キャベツメン                     | チ(豚肉・鶏肉・小                  | 麦・大豆) 大豆油               |                         |
|      | きゃべつの<br>メンチカツ          | パパイヤイリチー   | 豚ばら肉                         | こめ油                        | パパイヤ にんじん               | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース      |
|      |                         | 魚ぞうめんの汁  | 鶏むね肉                         |                            | にら<br>にんじん ねぎ           | 花かつお                    |
|      |                         | /// C 3 03/ 0 03/ 1  | 魚そうめん わかめ                    |                            | しいたけ                    | 醤油(大豆・小麦)<br>料理酒 シママース  |
|      | むぎごはん うおそうめんのしる         | 一食当たりの栄養価(小)   | TŽILT" - 608 kool            | FAH< 222                   | 脂質 21.5 g               |                         |
| 15日  |                         | 牛乳   | 牛乳                           | たんぱく質 22.2 g               | 脂質   21.5 g             | 炭水化物 80.4 g             |
| (水)  | 牛乳                      | 麦ごはん(増)  |                              | 米麦                         |                         |                         |
| 沖    |                         | (タコミート)  | 牛ひき肉 豚ひき肉                    | こめ油                        | にんじん たまねぎ<br>ピーマン セロリ   | ケチャップ<br>トマトソース(大豆)     |
| 縄    | タコライス<br>  ・むぎごはん       | タ  |                              |                            |                         | チリソース<br>チリミックス         |
| 復帰   | ・タコミート                  | =  |                              |                            |                         | (小麦・乳・豚肉)               |
| 記    | ・ゆでやいさい                 | ㅋ  |                              |                            |                         | チリパウダー<br>ウスターソース       |
| 念日日  | ・スライスチーズ                | 1  |                              |                            |                         | (りんご・大豆)<br>シママース       |
| 献立   |                         | ス<br>((A) ス (TRITE)  |                              |                            |                         |                         |
|      |                         | (ゆで野菜) (スライスチーズ)   | チーズ(乳)                       |                            | キャベツ                    |                         |
|      |                         | コーンスープ   | アース(乳) ベーコン(豚肉)              | こめ油                        | たまねぎ コーン                | チキンブイヨン(鶏肉)             |
|      | コーンスープ                  |  |                              | C07/III                    | クリームコーン                 | シママース コショウ              |
|      |                         | 一食当たりの栄養価(小)   | ɪネルギ- 690 kcal               | たんぱく質 <b>27</b> g          | パセリ<br>脂質 23.1 g        | 炭水化物 92.9 g             |
| 16日  | マーミナ <u>ーチャ</u> ンプルー 年乳 | 牛乳   | 牛乳                           | <u> </u>                   | иож <u>20.1</u> g       | JZ.J 8                  |
| (木)  | 441                     | もちきびごはん  |                              | 米 もちきび                     |                         |                         |
| I —  |                         | クーリジシ  | 豚肉 卵 黄かまぼこ                   |                            | こんにゃく<br>だいこん しいたけ      | 花かつお<br>醤油(大豆・小麦)       |
| 拉    | ウムクジアンダギー               |  |                              |                            |                         |                         |
| 琉球   | ウムクジアンダギー               |  |                              |                            | 1/2012/0 001/21/        | シママース                   |
| 球料   |                         | マーミナチャンプルー   | 厚揚げ(大豆)                      | こめ油                        | もやし にんじん                | 醤油(大豆・小麦)               |
| 球料理の | ウムクジアンダギー               | マーミナチャンプルーウムクジアンダギー  | 糸けずり                         | こめ油<br>こめ油<br>る (表示28品目使用) | もやし にんじん<br>キャベツ にら     |                         |
| 球料理  |                         |  | 糸けずり<br>芋くじ天ぷら               | <br> <br>  表示28品目使用        | もやし にんじん<br>キャベツ にら     | 醤油(大豆・小麦)               |

|            | #7 n# r                                   | +"                    | 赤の食品                                     | 黄の食品                          | 緑の食品                                    | =@ a-t stat  |
|------------|---|-----------------------|--|-------------------------------|---|--|
| 日          | 配膳図                                       | 献立名                   | (血や肉、骨を作る)                               | (熱や力になる)                      | (体の調子を整える)                              | 調味料  |
|            |   | 牛乳                    | 牛乳                                       |                               |   |  |
| 17日        | しろみさかなのてんぷら                               | 麦ごはん                  |  | 米麦                            |   |  |
| (金)        | ( おひたし                                    | 白身魚の天ぷら               | 白草                                       | 身魚の天ぷら(小麦・大                   | 豆)                                      |  |
|            |   | おひたし                  |  |                               | こまつな はくさい<br>にんじん                       | 醤油(大豆・小麦)<br>酢(小麦) 本みりん  |
|            |   | 具だくさんみそ汁              | 赤みそ (大豆)<br>白みそ(大豆)                      |                               | だいこん にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>えのきたけ 長ねぎ     | シママース<br>花かつお  |
|            | むぎごはん ぐだくさんみそしる                           | 0 1/4 10 - Wat IT (1) | -t-12                                    | 10.5                          |   | 70.4   |
|            | くだもの                                      | 一食当たりの栄養価(小)<br>牛乳    | ゴルギー 519 kcal<br>牛乳                      | たんぱく質 18.5 g                  | 脂質 16.3 g                               | 炭水化物 72.1 g  |
| 20日        | (十乳                                       | 麦ごはん                  |  | 米麦                            |   |  |
| (月)        |   | チャプチェ                 | 牛肉                                       | はるさめ 三温糖<br>ごま ごま油(ごま)<br>こめ油 | にんじん たまねぎ<br>赤パプリカ<br>木くらげ しいたけ<br>こまつな | 醤油(大豆・小麦)<br>本みりん<br>甜面醤(小麦・大豆)<br>シママース   |
|            | チャプチェ むぎごはん                               | わかめと豆腐の中華スープ          | わかめ<br>絹ごし豆腐(大豆)                         |                               | にんじん 長ねぎ                                | 醤油(大豆・小麦)<br>シママースコショウ<br>花かつお<br>ポークブイヨン  |
|            | わかめととうふの                                  | くだもの                  |  |                               | グリーンシードレス                               | (豚肉·鶏肉)  |
|            | ちゅうかスープ                                   |                       |  |                               | (予定)                                    |  |
|            |   | 一食当たりの栄養価(小)<br>牛乳    | I补 - 541 kcal<br>牛乳                      | たんぱく質 21.8 g                  | 脂質 16.2 g                               | 炭水化物 76.8 g  |
| 21日        | すぶた(半乳)                                   | もちきびごはん               |  | 米 もちきび                        |   |  |
| (火)        | すぶた                                       | 酢豚                    | 豚肉                                       | でんぷん 大豆油<br>三温糖 こめ油           | にんじん たまねぎ<br>ピーマン たけのこ<br>しいたけ パイン      | 醤油(大豆・小麦)<br>料理酒 おろし生姜<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>(りんご・大豆)<br>酢(小麦) 本みりん   |
|            | もちきびごはん                                   |                       |  |                               |   | シママース<br>ポークブイヨン<br>(豚肉・鶏肉)  |
|            | ニラたまごスープ                                  | ニラ卵スープ                | 90                                       | ごま油(ごま)<br>でんぷん               | にら にんじん<br>たまねぎ                         | 花かつお<br>醤油(大豆・小麦)<br>シママース   |
|            |   | 一食当たりの栄養価(小)          |  | たんぱく質 28.6 g                  | 脂質 20.3 g                               | 炭水化物 80.3 g  |
| 22日<br>(水) | むしケーキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 生乳<br>鶏めし             | 牛乳<br>鶏肉                                 | 米こめ油                          | にんじん<br>あお豆(大豆)<br>たけのこ しいたけ            | チキンブイヨン<br>(鶏肉)<br>醤油(大豆・小麦)   |
|            | あかさなかのもろみやき                               |                       |  |                               | 121707C OV11217                         | 本みりん 料理酒<br>シママース  |
|            |   | 赤魚のもろみ焼き              | 赤魚 麦みそ(大豆) 豆腐(大豆)                        | 三温糖                           |   | 本みりん 料理酒<br>花かつお だし昆布  |
|            |   | けんちん汁                 | 豆腐(入豆)                                   | 里芋 ごま油(ごま)                    | にんじん だいこん<br>ごぼう 長ねぎ                    | 経が 75 たし 15 たい 25 たい 2 |
|            | とりめし けんちんじる                               | 蒸しケーキ                 | 索  | <br> <br>  しケーキ(小麦・乳)         | )                                       |  |
|            |   |                       | 대체 - 485 kcal                            | たんぱく質 27.9 g                  | 脂質 17.2 g                               | 炭水化物 55.1 g  |
| 23日        | 牛乳  | 牛乳                    | 牛乳                                       | ¬ ∧°./°>.                     |   |  |
| (木)        |   | コッペパン                 |  | コッペパン<br>(小麦·乳·大豆)            |   |  |
|            |   | 白身魚フライ                | 白身魚                                      | フライ (小麦・大豆)                   | 大豆油                                     |  |
|            | コールスローサラダ                                 | コールスローサラダ             |  | 卵抜きマヨネーズ<br>(大豆) 三温糖<br>オリーブ油 | キャベツ きゅうり<br>にんじん コーン                   | 酢(小麦) シママース<br>コショウ  |
|            | コッペパン                                     | ポークビーンズスープ            | 豚肉<br>ウィンナー(豚肉)<br>ポークビーンズ<br>(大豆・小麦・豚肉) | じゃがいも 小麦粉こめ油                  | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト             | チキンブイヨン<br>(鶏肉)<br>ケチャップ<br>デミグラスソース<br>(小麦・鶏肉)<br>ウスターソース<br>(りんご・大豆)<br>赤ワイン   |
|            |   | 一食当たりの栄養価(小)          | เล่นร์ - 640 kcal                        | <i>тели</i> 5 26.7 g          | 脂質 27.5 g                               | 炭水化物 70.7 g  |

|            |                          |                    | 赤の食品                  | 黄の食品                                     | 緑の食品                                   |                        |
|------------|--------------------------|--------------------|-----------------------|--|--|------------------------|
| 日          | 配膳図                      | 献立名                | (血や肉、骨を作る)            |  | (体の調子を整える)                             | 調味料                    |
| 24日        |                          | 牛乳                 | 牛乳                    | がでという                                    | (本の刷)と並んの                              |                        |
| (金)        | カレーだいおうの 牛乳              | 麦ごはん(増)            |                       | 米 麦                                      |  |                        |
|            | まほうカレー                   | カレーだいおうのまほうのカレー    | 豚肉                    | じゃがいも 小麦粉                                | にんじん たまねぎ                              | カレールウ                  |
| 絵          | (むぎごはん)                  |                    | ウィンナー(豚肉)             | こめ油                                      | ピーマンにんにく                               | (小麦·大豆·牛肉·鶏肉)<br>カレー粉  |
| 本          | (Emos)                   |                    |                       |  | チャツネ(りんご)                              | ウスターソース                |
| ၈          |                          |                    |                       |  |  | (りんご・大豆)<br>シママース      |
|            | 25\$3CU                  | とうもろこし             |                       |  | とうもろこし                                 | シママース                  |
|            |                          |                    | ɪঝ+*- 638 kcal        | たんぱく質 18.9 g                             | 脂質 19.1 g                              | 20.4                   |
| 27日        |                          | 牛乳                 | 牛乳                    | 10.9 g                                   | 旧具   19.1   g                          | 炭水化物 98.4 g            |
| (月)        | いわしのみぞれに キュー             | 麦ごはん               |                       | 米 麦                                      |  |                        |
| (/3)       |                          | いわしのみぞれ煮           | 1121                  | l````<br>のみぞれ煮(小麦・さば                     | L                                      |                        |
|            |                          | 小松菜のごまあえ           | ハム(豚肉)                | でま 三温糖                                   | こまつな にんじん                              | 醤油(大豆・小麦)              |
|            | こまつなのごまあえ                | 小松米のこよめん           | 八口(脉闪)                | しみ 二価格                                   | もやし                                    | 酢(小麦)                  |
|            |                          |                    | 桜島どり肉団子               | でんぷん                                     | にんじん 長ねぎ                               | チキンブイヨン(鶏肉)            |
|            |                          |                    | (小麦·大豆·鶏肉)            |  | チンゲン菜                                  | 花かつお シママース 醤油(大豆・小麦)   |
|            | むぎごはん にくだんごじる            |                    |                       |  | しょうが しいたけ<br>たけのこ                      |                        |
|            |                          | 一食当たりの栄養価(小)       | Tálla" - 576 Local    | たんぱく質 26.4 g                             | 脂質 19.2 g                              | 炭水化物 71.1 g            |
| 28日        |                          | 牛乳                 | 1494                  | 20.4 g                                   | 11日只 10.4 K                            | (1.1 g                 |
| 20日<br>(火) | カツオカツ(中乳)                | 麦ごはん               |                       | 米 麦                                      |  |                        |
| ()()       | くだもの                     | カツオカツ              | カツオ                   | <u>-</u><br>カツ(小麦・大豆)                    | <br>大豆油                                |                        |
|            | あつあげのやさいあん               | <br>厚揚げの野菜あん       | 絹厚あげ(大豆)              | 三温糖 でんぷん                                 | にんじん たまねぎ                              | 醤油(大豆・小麦)              |
|            | 8) 28) 70) (CEV 18) 70   | .5 3.5.7           | 鶏ひき肉                  | こめ油                                      | ピーマン しょうが                              | 本みりん<br>シママース          |
|            |                          |                    |                       |  | しいたけ 木くらげ                              |                        |
|            | むぎごはん                    | くだもの               |                       |  | びわ(予定)                                 |                        |
| 201        | マスカットゼリー                 | 一食当たりの栄養価(小)<br>牛乳 | Iঝ+* - 620 kcal<br>牛乳 | たんぱく質 24.9 g                             | 脂質 19.4 g                              | 炭水化物 84.3 g            |
| 29日        | (本到)                     | 彩り野菜のピラフ           | ベーコン(豚肉)              | *** こめ油********************************* | にんじん たまねぎ                              | シママース コショウ             |
| (水)        |                          | がり到来のこうク           |                       | · / C 65/m                               | にんにく                                   | チキンブイヨン(鶏肉)            |
|            | トマトミートオムレツ               |                    | 50 to 10 to           |  | あお豆(大豆) コーン                            |                        |
|            |                          | クリームスープ            | 鶏むね肉<br>  生クリーム(乳)    | 小麦粉 こめ油                                  | にんじん たまねぎ<br>セロリ パセリ                   | チキンブイヨン<br>(鶏肉)        |
|            | (Lummy)                  |                    | 200 400               |  | コーン                                    | シママース<br>コショウ          |
|            |                          |                    |                       |  | クリームコーン<br>マッシュルーム                     |                        |
|            |                          | トマトミートオムレツ         | 1717                  |  |  |                        |
|            | いろどり クリーム<br>やさいのピラフ スープ | マスカットゼリー           | 1 1 1 2               | -トオムレツ(卵・大                               |  |                        |
|            | (CC10023) X=3            |                    |                       | ゼリー (表示28品目                              | 54, 19,111 = 7                         | W-1/1/4 F.7.0          |
| 30日        |                          | 一食当たりの栄養価(小)<br>牛乳 | Iঝ+*- 511 kcal<br>牛乳  | たんぱく質 19.2 g                             | 脂質 23.3 g                              | 炭水化物 57.8 g            |
| 30日<br>(木) | 牛乳                       | 麦ごはん               |                       | 米 麦                                      |  |                        |
| ( / )      |                          | スタミナ丼              | 豚肉                    | 三温糖 でんぷん                                 | こんにゃく                                  | 花かつお 本みりん              |
|            |                          |                    |                       | こめ油                                      | たまねぎ こまつな<br>たけのこ にんじん                 | 醤油(大豆・小麦)<br>シママース     |
|            | スタミナどん ばいにく              | <br>梅肉あえ           | 糸けずり                  | 三温糖                                      | きゅうり だいこん                              | 醤油(大豆・小麦)              |
|            | (むぎごはん) あえ               | 141.3007           |                       |  | 梅肉(大豆・りんご)                             | 酢(小麦)                  |
|            |                          | 一食当たりの栄養価(小)       |                       | たんぱく質 17.7 g                             | 脂質 19.6 g                              | 炭水化物 72.6 g            |
| 31日        |                          | 牛乳                 | 牛乳                    |  |  |                        |
| (金)        | 牛乳 一                     | ミートボールスパゲティ        | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>豚レバー     | スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油                        | たまねぎ にんじん<br>ピーマン にんにく                 | ケチャップ<br>デミグラスソース      |
|            |                          |                    | ミートボール                |  | マッシュルーム                                | (小麦・鶏肉)<br>ウスターソース     |
|            | いろどりナッツサラダ               |                    | (小麦·牛肉·豚肉<br>·鶏肉)     |  | トマト バジル                                | (りんご・大豆)               |
|            |                          |                    | 大國アコ/                 |  |  | 赤ワイン<br>シママース          |
|            |                          |                    |                       |  |  | ポークブイヨン<br>(豚肉・鶏肉)     |
|            |                          |                    |                       |  |  |                        |
|            |                          | <u> 歌い十…い+= F</u>  |                       | アーモンド 三温糖                                | にんじん コーン                               | <br>  粒入りマスタード         |
|            | ミートボール<br>スパゲティ          | 彩りナッツサラダ           |                       | オリーブ油                                    | 黄ピーマン                                  | 酢(小麦) シママース            |
|            | <b>人バン</b> テ1            |                    |                       |  | キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー                    | 醤油(大豆・小麦)<br>コショウ      |
|            |                          |                    |                       |  | シークヮーサー                                |                        |
|            |                          | 一食当たりの栄養価(小)       |                       | たんぱく質 22.7 g                             |  | <sub>炭水化物</sub> 61.4 g |
|            |                          | スコルラッス展画のリ         | TOU NOAL              | ۷۷,۱ ا                                   | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | J1,7 8                 |