

令和6年9月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)読谷給食調理場 TEL982-8081

★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。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 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま<br>カシューナッツ オレンジ 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(判刈等)・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。

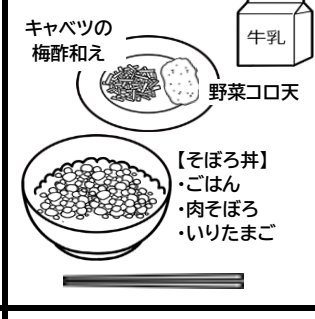
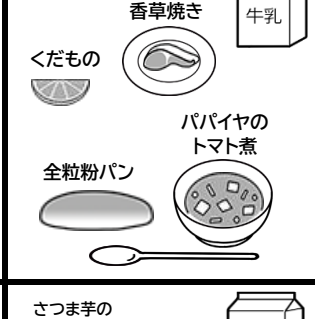
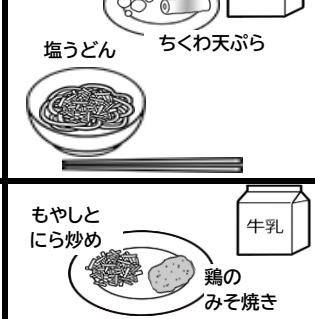
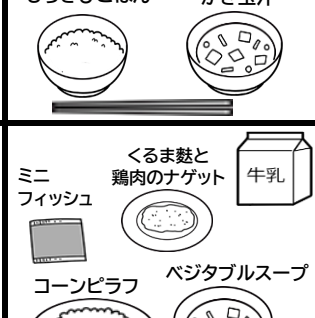
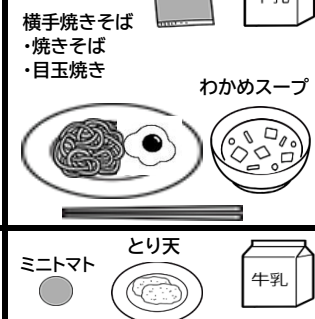
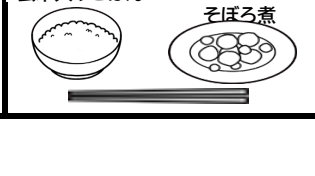
★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

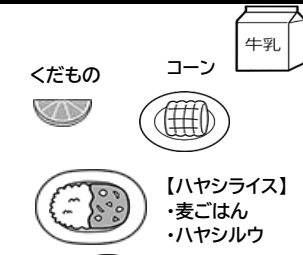
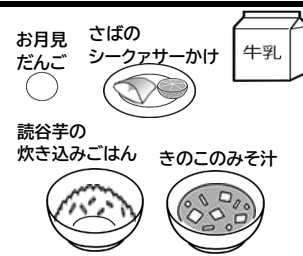
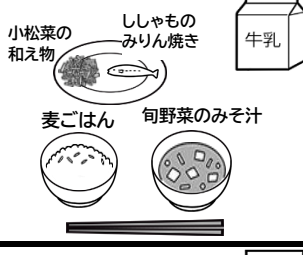
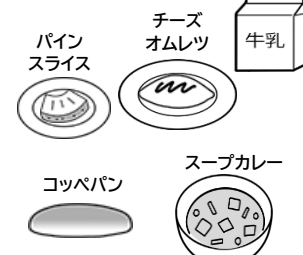
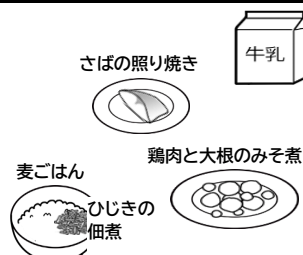
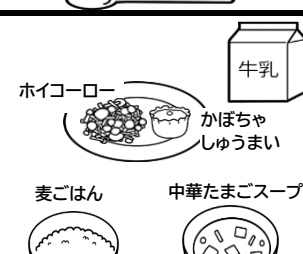
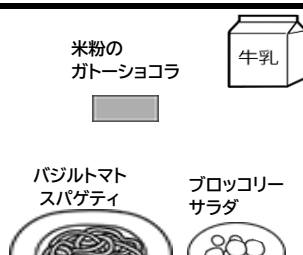
★調理場での揚げ油は2～3回続けて使用することがあります。

★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 ◎給食費は、期限内に納めましょう。

◎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。

| 欠<br>等<br>食 | 日          | 配膳図                                                                                 | 献立名          | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                   | 黄の食品<br>(熱や力になる)        | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                     | 調味料                                                                      |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|             | 2日<br>(月)  |    | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | キムチ炊き込みごはん   | 豚肉                                   | 米 こめ油 ごま油               | 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)<br>きくらげ しいたけ 人参 ねぎ | おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆)<br>塩 花かつお                                            |
|             |            |                                                                                     | もずくの中華スープ    | 鶏肉 もずく<br>絹ごし豆腐(大豆)                  | ごま油 かたくり粉               | 人参 玉ねぎ えのき 長ねぎ<br>コーン                  | 醤油(小麦・大豆) 花かつお 塩<br>チキンブイヨン(鶏肉)                                          |
|             |            |                                                                                     | ぎょうざ         | ぎょうざ(小麦・大豆・豚)                        |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | くだもの         |                                      |                         | シードレス(予定)                              |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 586 kcal                       | たんぱく質 25.1 g            | 脂質 16.1 g                              | 炭水化物 84.2 g                                                              |
|             | 3日<br>(火)  |   | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | そばろ井         | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆<br>ごはん<br>肉そばろ<br>いりたまご | 米<br>三温糖 こめ油<br>こめ油     | 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜<br>たけのこ きくらげ             | 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩                                                        |
|             |            |                                                                                     | 野菜コロ天        | 野菜コロ天                                |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | キャベツの梅酢和え    | ツナ 糸けずり                              | すりごま 三温糖                | キャベツ もやし きゅうり 人参                       | 酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)<br>梅肉(大豆・りんご)                                            |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 768 kcal                       | たんぱく質 38.6 g            | 脂質 22.9 g                              | 炭水化物 101.4 g                                                             |
|             |            |                                                                                     |              |                                      |                         |                                        |                                                                          |
|             | 4日<br>(水)  |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 全粒粉パン        |                                      | 全粒粉パン(小麦・乳・大豆)          |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | パパイアのトマト煮    | 鶏肉 蒸し大豆                              | じゃが芋 三温糖 こめ油<br>コーンスターチ | パパイア 人参 玉ねぎ<br>ブロッコリー トマトダイス           | ケチャップ トマトジュース こしょう<br>おろしにんにく 赤ワイン 塩<br>醤油(小麦・大豆) ウスターソース<br>チキンブイヨン(鶏肉) |
|             |            |                                                                                     | 赤魚の香草焼き      | 赤魚                                   | オリーブ油                   |                                        | 塩 こしょう おろしにんにく 白ワイン<br>バジル粉 パセリ粉                                         |
|             |            |                                                                                     | 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 697 kcal                       | たんぱく質 32.6 g            | 脂質 23.5 g                              | 炭水化物 93.9 g                                                              |
|             | 5日<br>(木)  |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 塩うどん         | 豚肉 油揚げ(大豆)<br>なると                    | うどん(小麦) ごま油             | 白菜 人参 しめじ しいたけ<br>きくらげ にんにく 生姜         | みりん 塩 花かつお 鶏豚だし                                                          |
|             |            |                                                                                     | ちくわ天ぷら       | ちくわ磯辺天ぷら<br>(小麦・大豆)                  | 大豆油 揚げ油②                |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | さつま芋のみそマヨ和え  | ツナ 甘口白みそ(大豆)                         | 三温糖 さつま芋<br>ノンエッグマヨネーズ  | 人参 きゅうり                                | 酢(小麦)                                                                    |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 629 kcal                       | たんぱく質 24 g              | 脂質 31.8 g                              | 炭水化物 62.1 g                                                              |
|             |            |                                                                                     |              |                                      |                         |                                        |                                                                          |
|             | 6日<br>(金)  |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | もちきびごはん      |                                      | 米 もちきび                  |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | かき玉汁         | たまご わかめ                              | かたくり粉                   | えのき 人参 長ねぎ 生姜<br>しいたけ                  | 醤油(小麦・大豆) 花かつお<br>煮干しだし(さば) 塩                                            |
|             |            |                                                                                     | 鶏のみそ焼き       | 鶏肉 甘口白みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆)              |                         |                                        | 酒 醤油(小麦・大豆) みりん<br>おろし生姜                                                 |
|             |            |                                                                                     | もやしとにら炒め     | 厚揚げ(大豆) チキアギ<br>ツナ                   | ごま油 こめ油                 | もやし 人参 にら                              | おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)<br>塩                                                   |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 690 kcal                       | たんぱく質 32.8 g            | 脂質 21.9 g                              | 炭水化物 87.8 g                                                              |
|             | 9日<br>(月)  |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | コーンピラフ       | 鶏肉                                   | 米 こめ油<br>乳不使用マーガリン(大豆)  | 人参 玉ねぎ ピーマン コーン<br>マッシュルーム             | 鶏豚だし 醤油(小麦・大豆)<br>塩 こしょう                                                 |
|             |            |                                                                                     | ベジタブルスープ     | ベーコン(豚肉)                             | ABCマカロニ(小麦) じゃが芋        | キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ                        | 醤油(小麦・大豆) 鶏だし 塩<br>こしょう                                                  |
|             |            |                                                                                     | くるま麩と鶏肉のナゲット | くるま麩ナゲット<br>(小麦・鶏肉・大豆)               |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | ミニフィッシュ      | ごまなしミニフィッシュ                          |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 607 kcal                       | たんぱく質 25.1 g            | 脂質 18.2 g                              | 炭水化物 83.9 g                                                              |
|             | 10日<br>(火) |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 黒米ごはん        |                                      | 米 黒米                    |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 中身汁          | 豚なかみ 豚肉                              |                         | しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜                       | 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお                                                         |
|             |            |                                                                                     | 千切りいりちー      | 細切り昆布 白かまぼこ<br>豚肉                    | 三温糖 こめ油                 | 切り干し大根 こんにゃく                           | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>塩 花かつお                                                |
|             |            |                                                                                     | 手づくりちんすこう    |                                      | 小麦粉 こめ油 三温糖             |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 712 kcal                       | たんぱく質 37.9 g            | 脂質 18.5 g                              | 炭水化物 97.2 g                                                              |
|             | 11日<br>(水) |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 横手焼きそば       | 豚肉<br>焼きそば                           | 中華めん(小麦・大豆) こめ油         | 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ<br>小松菜 もやし きくらげ         | おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)<br>ウスターソース<br>とんかつソース(りんご)                             |
|             |            |                                                                                     | わかめスープ       | 目玉焼き<br>(たまご・乳・大豆・ゼラチン)              |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | アーモンド        | わかめ 絹ごし豆腐(大豆)                        | かたくり粉                   | 人参 ねぎ 生姜                               | 鶏豚だし 花かつお 塩 こしょう<br>醤油(小麦・大豆)                                            |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 648 kcal                       | たんぱく質 30.2 g            | 脂質 36.1 g                              | 炭水化物 52.8 g                                                              |
|             |            |                                                                                     |              |                                      |                         |                                        |                                                                          |
|             | 12日<br>(木) |  | 牛乳           | 牛乳                                   |                         |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 玄米入りごはん      |                                      | 米 玄米                    |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | じゃが芋のそばろ煮    | 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)                         | じゃが芋 三温糖 こめ油            | 人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく<br>しいたけ               | おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 塩 花かつお                                          |
|             |            |                                                                                     | とり天          | とり天(小麦・大豆・鶏肉)                        | 大豆油 揚げ油③                |                                        |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | ミニトマト        |                                      |                         | ミニトマト                                  |                                                                          |
|             |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 698 kcal                       | たんぱく質 27.1 g            | 脂質 21.1 g                              | 炭水化物 100.1 g                                                             |

| 等<br>欠<br>食                                                                       | 日          | 配膳図                                                                                 | 献立名                 | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)              | 黄の食品<br>(熱や力になる)     | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                 | 調味料                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | 13日<br>(金) |    | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麦ごはん                |                                 | 米 麦                  |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | ハヤシライス              | 豚肉                              | 小麦粉 こめ油              | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>マッシュルーム                             | 赤ワイン ウスターソース ケチャップ<br>おろしにんにく 塩 鶏豚だし<br>ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉)      |
|                                                                                   |            |                                                                                     | コーン                 |                                 |                      | とうもろこし                                             | 塩                                                                               |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 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 771 kcal                  | たんぱく質 25.3 g         | 脂質 22 g                                            | 炭水化物 119 g                                                                      |
|                                                                                   | 17日<br>(火) |    | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 読谷芋の炊き込みごはん         | 鶏肉 油揚げ(大豆)                      | 米 紅芋 あかね芋 白ごま<br>こめ油 | 人参 ねぎ たけのこ しいたけ                                    | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩<br>花かつお                                                       |
|                                                                                   |            |                                                                                     | きのこのみそ汁             | 赤みそ 白みそ                         |                      | しめじ えのき 小松菜 人参<br>大根                               | 花かつお                                                                            |
|                                                                                   |            |                                                                                     | さばのシークアサーかけ         | さば                              |                      | シークアサー                                             | 塩                                                                               |
|                                                                                   |            |                                                                                     | お月見だんご              |                                 | お月見団子(大豆)            |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 659 kcal                  | たんぱく質 32.8 g         | 脂質 23.5 g                                          | 炭水化物 79.8                                                                       |
|                                                                                   | 18日<br>(水) |    | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麦ごはん                |                                 | 米 麦                  |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麻婆とうがん              | 厚揚げ(大豆) 豚ひき肉<br>豚レバー 大豆 赤みそ(大豆) | かたくり粉 ごま油 こめ油        | 冬瓜 人参 玉ねぎ にら<br>きくらげ しいたけ たけのこ                     | 酒 おろしにんにく おろし生姜<br>テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)<br>オイスターソース(大豆) 豆板醤<br>塩 鶏豚だし              |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 春巻き                 | 春巻き(えび・小麦・ごま・<br>大豆・鶏肉・豚肉)      | 大豆油 揚げ油④             |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 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 784 kcal                  | たんぱく質 26 g           | 脂質 26.8 g                                          | 炭水化物 110.2 g                                                                    |
|  | 19日<br>(木) |   | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麦ごはん                |                                 | 米 麦                  |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 旬野菜のみそ汁             | 豚肉 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)           |                      | 冬瓜 なす しめじ                                          | 花かつお                                                                            |
|                                                                                   |            |                                                                                     | ししゃものみりん焼き          | ししゃも                            |                      |                                                    | 酒 みりん                                                                           |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 小松菜の和え物             | ツナ                              | 三温糖 すりごま ねりごま<br>ごま油 | もやし 小松菜 人参 きゅうり                                    | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩                                                               |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 656 kcal                  | たんぱく質 31 g           | 脂質 19 g                                            | 炭水化物 88.8 g                                                                     |
|                                                                                   | 20日<br>(金) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | コッペパン               |                                 | コッペパン(小麦・乳・大豆)       |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | スープカレー              | 鶏肉                              | じゃが芋 こめ油             | かぼちゃ いんげん しめじ 玉ねぎ<br>人参 セロリ にんにく トマトダイス<br>りんごピューレ | カレー粉 オールスパイス こしょう<br>カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)<br>醤油(小麦・大豆) 赤ワイン 塩<br>チキンブイオン(鶏肉) 花かつお |
|                                                                                   |            |                                                                                     | チーズオムレツ             | チーズオムレツ<br>(たまご・大豆・乳成分・小麦)      |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | パインスライス             |                                 |                      | パイン缶                                               |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 717 kcal                  | たんぱく質 33.9 g         | 脂質 25.7 g                                          | 炭水化物 86.3 g                                                                     |
|                                                                                   | 24日<br>(火) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | もずく雑炊               | もずく ツナ 鶏肉                       | 米                    | 人参 大根 ねぎ しいたけ コーン                                  | 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩                                                                |
|                                                                                   |            |                                                                                     | キャベツメンチカツ           | キャベツメンチカツ<br>(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)      | 大豆油 揚げ油⑤             |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | マーミナチャンプルー          | 豚肉 豆腐(大豆) チキアギ                  | こめ油                  | もやし 人参 小松菜                                         | 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお                                                                |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 黒豆                  | 黒豆(大豆)                          |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 588 kcal                  | たんぱく質 30 g           | 脂質 26.1 g                                          | 炭水化物 59 g                                                                       |
|                                                                                   | 25日<br>(水) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麦ごはん                |                                 | 米 麦                  |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 鶏肉と大根のみそ煮           | 鶏肉 白みそ(大豆)<br>赤みそ(大豆)           | 三温糖                  | 大根 人参 小松菜 生姜<br>こんにゃく しいたけ                         | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>塩 花かつお                                                       |
|                                                                                   |            |                                                                                     | さばの照り焼き             | さば                              | 三温糖                  |                                                    | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒<br>おろし生姜                                                        |
|                                                                                   |            |                                                                                     | ひじきの佃煮              | ひじき 糸けずり                        | 白ごま 三温糖 水あめ          |                                                    | ゆかり粉 醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酢(小麦) 塩                                                   |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 696 kcal                  | たんぱく質 32.2 g         | 脂質 19.7 g                                          | 炭水化物 100.2 g                                                                    |
|                                                                                   | 26日<br>(木) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | コッペパン               |                                 | コッペパン(小麦・乳・大豆)       |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | セルフドッグ              | スティックドッグ<br>(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)    |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | オーロラサラダ             |                                 | ノンエッグマヨネーズ           | キャベツ きゅうり 人参 コーン                                   | ケチャップ 塩 こしょう                                                                    |
|                                                                                   |            |                                                                                     | クラムチャウダー            | あさり 鶏肉 脱脂粉乳                     | じゃが芋 小麦粉 こめ油         | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>セロリ パセリ                          | 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) 塩                                                              |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 727 kcal                  | たんぱく質 31.9 g         | 脂質 28.1 g                                          | 炭水化物 84.5 g                                                                     |
|                                                                                   | 27日<br>(金) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 麦ごはん                |                                 | 米 麦                  |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 中華たまごスープ            | 鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)<br>たまご             | かたくり粉 ごま油            | 白菜 人参 小松菜 しいたけ                                     | 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお<br>チキンブイオン(鶏肉)                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | かぼちゃしゅうまい           | かぼちゃしゅうまい(鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま・乳成分)   |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | ホイコーロー              | 豚肉 赤みそ(大豆)                      | 三温糖 こめ油              | 生姜 にんにく キャベツ ピーマン<br>人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ              | テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)<br>醤油(小麦・大豆) 酒 塩<br>オイスターソース(大豆)                              |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 653 kcal                  | たんぱく質 27.6 g         | 脂質 16 g                                            | 炭水化物 98.7 g                                                                     |
| 古<br>堅<br>中<br>学<br>校<br>欠<br>食                                                   | 30日<br>(月) |  | 牛乳                  | 牛乳                              |                      |                                                    |                                                                                 |
|                                                                                   |            |                                                                                     | バジルトマトスパゲティ         | 豚ひき肉 大豆                         | スパゲティ(小麦) 三温糖<br>こめ油 | にんにく 人参 玉ねぎ セロリ<br>マッシュルーム トマトダイス                  | バジル粉 ケチャップ 赤ワイン<br>トマトソース(大豆) ウスターソース<br>デミグラスソース(小麦・鶏肉)<br>こしょう 塩 鶏豚だし         |
|                                                                                   |            |                                                                                     | ブロッコリーサラダ           |                                 | 三温糖 オリーブ油            | ブロッコリー きゅうり パプリカ<br>コーン                            | 塩 シークアサー果汁<br>醤油(小麦・大豆)                                                         |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 米粉のガトーショコラ<br>(手作り) | 豆乳(大豆)                          | こめ油 米粉 三温糖           |                                                    | ココア ベーキングパウダー                                                                   |
|                                                                                   |            |                                                                                     | 一食当たりの栄養価(中)        | エネルギー 632 kcal                  | たんぱく質 23.6 g         | 脂質 20.1 g                                          | 炭水化物 89.5 g                                                                     |