

○アレルギー表示について  
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。

| 表示義務8品目                           | 推奨20品目                                                                                      |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵・乳・小麦・えび・かに<br>落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ | 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・やまいも<br>アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご |

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。  
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。  
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。  
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆  
1日(月) 防災の日献立  
4日(木) ウンケー(旧7/13)  
18日(木) 琉球料理の日  
しまくとぅばの日  
22日(月) シークワサーの日  
29日(月) トーカチ(旧8/8)

○おしらせ○  
9/5(金)は旧盆  
(ナカビ)のため、  
幼小中とも休校  
となります。  
よろしくお願  
いいたします。

「ちーたん」のマークは  
郷土料理を示しています

☆給食目標☆  
後片付けを  
きちんとしよう  
  
☆栄養目標☆  
朝ごはんを食べよう

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。  
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストック

生活リズムを整えよう

早寝早起き

朝の光を浴びる

規則正しい食事

日中は活動的に過ごす

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水

野菜ジュース

チーズ・かまぼこ

菓子

くだものおいしい季節です

| 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                      | 26.8 g      | 脂質       | 18.0 g | 炭水化物 | 97.5 g  |
|--------------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|----------|--------|------|---------|
| 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                      | 34.2 g      | 脂質       | 23.0 g | 炭水化物 | 124.5 g |
| 日                  | 献立名             | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類  | その他調味料など    |          | 欠食     |      |         |
| 1日(月)<br>防災の日      | ぎゅうにゅう<br>牛乳    | 牛乳                           |                             |                            |             |          |        |      |         |
|                    | ごはん             |                              | 米                           |                            |             |          |        |      |         |
|                    | く<br>具だくさんみそ汁   | 鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ                | 里芋                          | とうがん 玉ねぎ 人参 ごぼう<br>えのき 長ねぎ | 塩           | かつおだし 昆布 |        |      |         |
|                    | なっとう<br>スティック納豆 | 納豆(小麦・大豆)                    |                             |                            |             |          |        |      |         |
|                    | くだもの            |                              |                             | ネーブルオレンジ(予定)               |             |          |        |      |         |
| 一食当たりの栄養価(小)       |                 | I補給 - 492 kcal               | たんぱく質 18.7 g                | 脂質 11.4 g                  | 炭水化物 77.1 g |          |        |      |         |
| 一食当たりの栄養価(中)       |                 | I補給 - 568 kcal               | たんぱく質 21 g                  | 脂質 12.2 g                  | 炭水化物 91.8 g |          |        |      |         |



| 日          | 献立名                      | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類                 | その他調味料など                                                       | 欠食                                        |
|------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2日<br>(火)  | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | むぎ<br>麦ごはん               |                              | 米 麦                         |                                           |                                                                |                                           |
|            | とうがんじる<br>冬瓜汁            | 鶏肉 豆腐(大豆)                    |                             | とうがん ごぼう えのき 人参<br>青ねぎ                    | 醤油 酒 塩 かつおだし                                                   |                                           |
|            | ちくわの磯辺焼き                 | ちくわ 青のり                      | 砂糖 ごま油                      |                                           | 醤油 みりん                                                         |                                           |
|            | ひじきのごまあえ                 | ひじき                          | ごま 砂糖 ごま油                   | きゅうり 人参                                   | 醤油 酢 塩                                                         |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 470 kcal               | たんぱく質 19.5 g                | 脂質 11.2 g                                 | 炭水化物 72.1 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 549 kcal               | たんぱく質 21.8 g                | 脂質 11.7 g                                 | 炭水化物 87.1 g                                                    |                                           |
| 3日<br>(水)  | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | ごはん                      |                              | 米                           |                                           |                                                                |                                           |
|            | とりにく やさい<br>鶏肉と野菜スープ     | 鶏肉                           |                             | 大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ<br>小松菜 えのき 木くらげ            | 塩 醤油 酒 豚骨(豚)<br>かつおだし                                          |                                           |
|            | あお ぎょうざ<br>青じそ餃子         | 青じそ餃子<br>(小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)  | 油                           |                                           |                                                                |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 461 kcal               | たんぱく質 16.4 g                | 脂質 10.6 g                                 | 炭水化物 72.5 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 569 kcal               | たんぱく質 20.2 g                | 脂質 12.6 g                                 | 炭水化物 91.1 g                                                    |                                           |
| 4日<br>(木)  | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | ウンケー・ジュシー                | 豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆)             | 米 油                         | 人参 青ねぎ 生姜                                 | 醤油 みりん 酒 かつおだし<br>塩 ポークフィヨン(鶏・豚)                               | 9/5(金)<br>旧盆の<br>ため幼<br>小中と<br>も休校<br>です。 |
|            | シカムドゥチ                   | 豚肉 黄色かまぼこ                    |                             | こんにゃく とうがん 青ねぎ<br>しいたけ 生姜                 | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)                                               |                                           |
|            | マーミナのウサチー                | ツチ                           | ごま 砂糖 ごま油                   | もやし きゅうり 人参                               | 酢 醤油 塩 ツーカン・果汁                                                 |                                           |
|            | マスカットゼリー                 |                              | マスカットゼリー                    |                                           |                                                                |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 519 kcal               | たんぱく質 20.4 g                | 脂質 15 g                                   | 炭水化物 74.5 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 607 kcal               | たんぱく質 23.7 g                | 脂質 16.8 g                                 | 炭水化物 88.5 g                                                    |                                           |
| 8日<br>(月)  | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | ごはん                      |                              | 米                           |                                           |                                                                |                                           |
|            | とり じる<br>鶏ごぼう汁           | 鶏肉                           |                             | とうがん ごぼう 人参<br>こんにゃく 小松菜 生姜               | 醤油 酒 塩 だし 昆布<br>かつおだし                                          |                                           |
|            | おうごんいも<br>黄金芋チップス        |                              | 黄金芋 油 砂糖                    |                                           |                                                                |                                           |
|            | うめ<br>梅みぞれんこん            | 白みそ かつお節                     | 砂糖 油                        | れんこん 玉ねぎ                                  | 梅肉(りんご・大豆) みりん                                                 |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 523 kcal               | たんぱく質 16.1 g                | 脂質 14 g                                   | 炭水化物 83.2 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 622 kcal               | たんぱく質 18.7 g                | 脂質 15.6 g                                 | 炭水化物 101.6 g                                                   |                                           |
| 9日<br>(火)  | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | むぎ<br>麦ごはん               |                              | 米 麦                         |                                           |                                                                |                                           |
|            | ちゅうかふう<br>中華風スープ         | 鶏肉                           | でん粉                         | 大根 白菜 竹の子 えのき<br>ほうれん草 カーネルコーン<br>しいたけ 生姜 | 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚)<br>チキンフィヨン(鶏)                                  |                                           |
|            | チャブチェ                    | 豚肉                           | 油 春雨 砂糖 ごま ごま油              | にんにく 玉ねぎ 人参<br>ピーマン 木くらげ                  | 酒 醤油 みりん<br>ポークフィヨン(鶏・豚)                                       |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 493 kcal               | たんぱく質 19.3 g                | 脂質 11.1 g                                 | 炭水化物 78.4 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 586 kcal               | たんぱく質 22.4 g                | 脂質 11.9 g                                 | 炭水化物 95.4 g                                                    |                                           |
| 10日<br>(水) | 牛乳                       | 牛乳                           |                             |                                           |                                                                |                                           |
|            | コッペパン                    |                              | コッペパン(小麦・乳・大豆)              |                                           |                                                                |                                           |
|            | とりにく まめ ようふう<br>鶏肉と豆の洋風煮 | 鶏肉 大豆 レッドキドニー<br>あお豆(大豆)     | じゃがいも 砂糖<br>コーンスターチ 油       | 人参 玉ねぎ しめじ にんにく<br>トマト缶                   | 赤ワイン・オスターソース<br>デミグラスソース(小麦・鶏)<br>ケチャップ 塩 コショウ<br>ポークフィヨン(鶏・豚) |                                           |
|            | コロッケ                     |                              | コロッケ<br>(小麦・乳成分・牛肉・大豆) 油    |                                           |                                                                |                                           |
|            | ブロッコリーサラダ                | ハム(豚・大豆)                     | ねりごま 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ       | ブロッコリー きゅうり<br>カーネルコーン 赤パプリカ              | 醤油 塩                                                           |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(小)             | I礼ギ - 711 kcal               | たんぱく質 28.8 g                | 脂質 28.1 g                                 | 炭水化物 88.1 g                                                    |                                           |
|            | 一食当たりの栄養価(中)             | I礼ギ - 891 kcal               | たんぱく質 35.3 g                | 脂質 34.6 g                                 | 炭水化物 110.7 g                                                   |                                           |

たの 楽しく食べられる  
あつ い き つく  
雰囲気を作ろう!



みんな いっしょに  
たの 楽しめる話題を選ぼう!



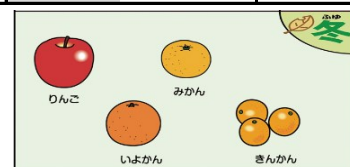
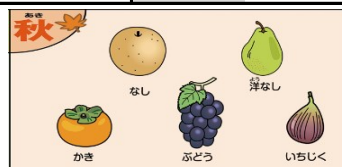
「おいしい!」は たの 楽しい  
た 食べるまほうの言葉!



| 日          | 献立名                                                                                         | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類                                                                  | その他調味料など                                                       | 欠食                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11日<br>(木) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | ごはん                                                                                         |                              | 米                           |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | とうがん とりにく に<br>冬瓜と鶏肉の煮つけ                                                                    | 鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆)<br>昆布         | 砂糖 油                        | とうがん 人参 絹さや 小松菜<br>こんにゃく しめじ                                                               | 醤油 みりん 酒 塩<br>かつおだし                                            |                                                                                                      |
|            | かいそう ちゅうか<br>海藻の中華あえ                                                                        | 白きくらげ つのまた 昆布<br>くきわかめ       | 砂糖 ごま ごま油                   | きゅうり 大根<br>カーネルコーン                                                                         | 醤油 酢 塩 ツナ-サ-菓汁                                                 |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 493 kcal            | たんぱく質 21 g                  | 脂質 12.3 g                                                                                  | 炭水化物 78.5 g                                                    |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 589 kcal            | たんぱく質 24.6 g                | 脂質 13.8 g                                                                                  | 炭水化物 95.8 g                                                    |                                                                                                      |
| 12日<br>(金) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                | 9/15(月)<br>は…<br> |
|            | むぎ<br>麦ごはん                                                                                  |                              | 米 麦                         |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | たまごどわかめのスープ                                                                                 | たまご わかめ                      | でん粉                         | とうがん 玉ねぎ 人参 えのき<br>竹の子 生姜 青ねぎ                                                              | 醤油 酒 塩 コショウ<br>鶏骨(鶏)                                           |                                                                                                      |
|            | 豆腐<br>マーボー豆腐                                                                                | 豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー<br>大豆 赤みそ     | 油 砂糖 でん粉 ごま油                | 人参 玉ねぎ にら 木くらげ<br>にんにく 生姜                                                                  | デミグラー(大豆・小麦・ごま)<br>クチャップ 醤油 酒 塩<br>チキンブイヨン(鶏)                  |                                                                                                      |
|            | くだもの                                                                                        |                              |                             | なし(予定)  |                                                                |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 567 kcal            | たんぱく質 23.6 g                | 脂質 17.4 g                                                                                  | 炭水化物 80 g                                                      |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 672 kcal            | たんぱく質 27.9 g                | 脂質 20 g                                                                                    | 炭水化物 97.5 g                                                    |                                                                                                      |
| 16日<br>(火) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | カレーピラフ                                                                                      | ウインナー(豚)                     | 米 パター(乳) 油                  | 人参 玉ねぎ ビーマン<br>赤パプリカ カーネルコーン<br>マッシュルーム                                                    | 塩 コショウ カレー粉<br>チキンブイヨン(鶏)                                      |                                                                                                      |
|            | あさり 五目スープ                                                                                   | 鶏肉 あさり                       | でん粉 ごま油                     | とうがん 人参 玉ねぎ もやし<br>小松菜 木くらげ                                                                | 醤油 酒 チキンブイヨン(鶏)<br>塩 コショウ かつおだし                                |                                                                                                      |
|            | スプラットのかからあげ                                                                                 | スプラット(魚)                     | 小麦粉 でん粉 油                   |                                                                                            | 塩 コショウ                                                         |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 545 kcal            | たんぱく質 22.7 g                | 脂質 19.2 g                                                                                  | 炭水化物 67.5 g                                                    |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 647 kcal            | たんぱく質 27 g                  | 脂質 22.3 g                                                                                  | 炭水化物 82.2 g                                                    |                                                                                                      |
| 17日<br>(水) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | スパゲティナポリタン                                                                                  | ウインナー(豚) 鶏肉                  | スパゲッティ(小麦) 砂糖 油             | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ ビーマン にんにく<br>トマト缶                                                    | クチャップ 塩 コショウ<br>トマトソース(トマト・大豆)<br>デミグラスソース(小麦・鶏)<br>チキンブイヨン(鶏) |                                                                                                      |
|            | ハッシュドポテト                                                                                    |                              | ハッシュドポテト 油<br>(小麦・乳・大豆)     |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | まめ<br>ごぼうと豆のサラダ                                                                             | 大豆 天福豆 金時豆 ツナ                | ノンエッグマヨネーズ                  | ごぼう きゅうり 人参                                                                                | クチャップ コショウ                                                     |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 525 kcal            | たんぱく質 20.2 g                | 脂質 16.7 g                                                                                  | 炭水化物 73.6 g                                                    |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 610 kcal            | たんぱく質 23.8 g                | 脂質 18.5 g                                                                                  | 炭水化物 87.5 g                                                    |                                                                                                      |
| 18日<br>(木) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                | 第二幼                                                                                                  |
|            | むぎ<br>麦ごはん                                                                                  |                              | 米 麦                         |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | もずくのみそ汁  | もずく 豆腐(大豆) 白みそ<br>赤みそ        |                             | とうがん 玉ねぎ 人参 えのき<br>青ねぎ                                                                     | 酒 かつおだし                                                        |                                                                                                      |
|            | マーミナチャンプルー                                                                                  | 豚肉 かまぼこ(大豆)<br>厚揚げ(大豆)       | 油                           | もやし キャベツ 人参<br>ビーマン                                                                        | 醤油 酒 塩 コショウ                                                    |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 488 kcal            | たんぱく質 19.9 g                | 脂質 13.9 g                                                                                  | 炭水化物 69.6 g                                                    |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 576 kcal            | たんぱく質 23.1 g                | 脂質 15.6 g                                                                                  | 炭水化物 84.4 g                                                    |                                                                                                      |
| 19日<br>(金) | 牛乳                                                                                          | 牛乳                           |                             |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | むぎ<br>麦ごはん                                                                                  |                              | 米 麦                         |                                                                                            |                                                                |                                                                                                      |
|            | きりほしだいこん<br>切干大根のスープ                                                                        | ベーコン(豚)                      |                             | 白菜 人参 えのき 小松菜<br>切干大根                                                                      | 醤油 ホークブイヨン(鶏・豚)<br>塩 コショウ 豚骨(豚)                                |                                                                                                      |
|            | ビビンバ(肉みそ)                                                                                   | 豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ                 | 油 砂糖 ごま油                    | 竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜                                                                            | デシメンジャン(小麦・大豆)<br>醤油 みりん 塩                                     |                                                                                                      |
|            | ビビンバ(ナムル)                                                                                   |                              | ごま ごま油                      | もやし ほうれん草 人参                                                                               | 醤油 酢                                                           |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(小)                                                                                | Iエネルギー - 569 kcal            | たんぱく質 25.2 g                | 脂質 19.3 g                                                                                  | 炭水化物 75 g                                                      |                                                                                                      |
|            | 一食当たりの栄養価(中)                                                                                | Iエネルギー - 677 kcal            | たんぱく質 29.5 g                | 脂質 22 g                                                                                    | 炭水化物 92.2 g                                                    |                                                                                                      |

き せ つ く だ も の  
◎季節の果物にはどんなものがある？

く だ も の し ゃ し ま で わ お ぶ き せ つ か ん た も の  
果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節を感じることでできる食べ物  
で す。日 本 で は 春 夏 秋 冬、ど ん な 果 物 が 味 わ え る か、見 て み ま し ょ う。



| 日                                                                                                                  | 献立名              | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類        | その他調味料など                                                                                 | 欠食                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22日<br>(月)<br>シーク<br>ワサー<br>の<br>日                                                                                 | 牛乳               | 牛乳                           |                             |                                  |                                                                                          | 北谷幼・小<br>北玉幼・小<br>北谷中<br><br>9/23(火)<br>は…<br> |
|                                                                                                                    | ソース焼きそば          | 豚肉 かまぼこ(大豆)                  | 中華めん(小麦・大豆) 油               | キャベツ もやし 玉ねぎ 人参<br>にら にんにく       | ホーグファイヨン(鶏・豚)<br>ウスターソース ケチャップ<br>オイスターソース(貝)<br>醤油 酒 塩 コショウ                             |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | れんこん入りかき揚げ       | ハム(豚・大豆) たまご                 | 小麦粉 でん粉 油                   | れんこん ごぼう 玉ねぎ 人参                  | 酢 塩                                                                                      |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | お芋とかぼちゃのはちみつ煮    |                              | 黄金いも はちみつ 水あめ<br>砂糖         | かぼちゃ                             | みりん ツアー-サ-果汁 塩                                                                           |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 579 kcal               | たんぱく質 20.8 g                | 脂質 19.6 g                        | 炭水化物 80.4 g                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(中)     | I補給 - 702 kcal               | たんぱく質 25.2 g                | 脂質 23.1 g                        | 炭水化物 99.3 g                                                                              |                                                                                                                                   |
| 24日<br>(水)<br>                     | 牛乳               | 牛乳                           |                             |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | きびごはん            |                              | 米 もちきび                      |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | おきなわふう 沖縄風みそ汁    | 無添加ソー(豚・鶏)<br>豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ | じゃがいも                       | とうがん 人参 山東菜                      | 塩 かつおだし                                                                                  |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | ふーイリチー           | たまごツチ                        | 麵(小麦) 油                     | キャベツ もやし 人参 小松菜                  | 醤油 酒 塩 コショウ<br>かつおだし                                                                     |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 524 kcal               | たんぱく質 21.7 g                | 脂質 15.3 g                        | 炭水化物 73.7 g                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(中)     | I補給 - 623 kcal               | たんぱく質 25.6 g                | 脂質 17.4 g                        | 炭水化物 89.8 g                                                                              |                                                                                                                                   |
| 25日<br>(木)                                                                                                         | 牛乳               | 牛乳                           |                             |                                  |                                                                                          | 浜川幼                                                                                                                               |
|                                                                                                                    | はいが 胚芽ごはん        |                              | 米 はいが米                      |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | だいこん 大根とわかめのすまし汁 | わかめ ちくわ                      |                             | 大根 ごぼう 人参 えのき<br>小松菜             | 醤油 酒 塩 だし昆布<br>かつおだし                                                                     |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | チンジャオロース         | 牛肉                           | 砂糖 ごま油 でん粉 油                | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ<br>ピーマン 赤パプリカ 竹の子 | 醤油 しょうじ(小麦・大豆)<br>オイスターソース(貝)<br>醤油 酒 塩 トウバンジャン<br>チキンファイヨン(鶏)                           |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | くだもの             |                              |                             | ネーブルオレンジ(予定)                     |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 488 kcal               | たんぱく質 21 g                  | 脂質 11.5 g                        | 炭水化物 76.8 g                                                                              |                                                                                                                                   |
| 26日<br>(金)                                                                                                         | ジョア(プレーン)        | ジョア(乳)                       |                             |                                  |                                                                                          |                                              |
|                                                                                                                    | むぎ 麦ごはん          |                              | 米 麦                         |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | チキンカレー           | 鶏肉                           | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン(乳・大豆) 油  | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>かぼちゃ にんにく プルーン    | カレー(小麦・大豆・鶏・牛)<br>カレー粉 ウスターソース<br>リンゴピューレー(りんご)<br>チャツネ(りんご)<br>ウージパウダー 塩<br>チキンファイヨン(鶏) |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | べったら漬けあえ         |                              | ごま                          | べったら漬 白菜 きゅうり                    |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 528 kcal               | たんぱく質 18.2 g                | 脂質 11.7 g                        | 炭水化物 90 g                                                                                |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 658 kcal               | たんぱく質 22.8 g                | 脂質 14.3 g                        | 炭水化物 112.6 g                                                                             |                                                                                                                                   |
| 29日<br>(月)<br>旧ト<br>8月<br>8日<br> | 牛乳               | 牛乳                           |                             |                                  |                                                                                          | 第二幼<br>第二小                                                                                                                        |
|                                                                                                                    | くろまい 黒米ごはん       |                              | 米 麦 黒米 ごま                   |                                  | 塩                                                                                        |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | なかみ汁             | 豚なかみ 豚肉                      |                             | こんにゃく しいたけ ねぎ<br>生姜              | 醤油 塩 かつおだし 豚膏(豚)                                                                         |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | クーブイリチー          | 豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)               | 砂糖 油                        | 切干大根 こんにゃく 人参                    | 塩 酒 醤油 みりん<br>かつおだし                                                                      |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | くだもの             |                              |                             | あおぎりみかん(予定)                      |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 531 kcal               | たんぱく質 22.7 g                | 脂質 16.4 g                        | 炭水化物 74 g                                                                                |                                                                                                                                   |
| 30日<br>(火)<br>                   | 牛乳               | 牛乳                           |                             |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | むぎ 麦ごはん          |                              | 米 麦                         |                                  |                                                                                          |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | とうがん 冬瓜のみそ汁      | 鶏肉 赤みそ 白みそ                   |                             | とうがん 玉ねぎ 人参 えのき<br>しいたけ 長ねぎ      | 塩 かつおだし だし昆布                                                                             |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | さばの塩こうじ焼き        | さば                           |                             |                                  | 塩 しょうじ                                                                                   |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | にず 煮酢あえ          | 油揚げ(大豆)                      | 砂糖                          | 白菜 人参 れんこん                       | 醤油 酢 かつおだし 塩                                                                             |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(小)     | I補給 - 545 kcal               | たんぱく質 20.9 g                | 脂質 19.4 g                        | 炭水化物 72 g                                                                                |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                    | 一食当たりの栄養価(中)     | I補給 - 648 kcal               | たんぱく質 24.7 g                | 脂質 23 g                          | 炭水化物 86.3 g                                                                              |                                                                                                                                   |