

令和8年6月 給食予定(アレルギー詳細)献立表



北谷町立学校給食センター
TEL: 936-3269

○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 29 品目を表示しています。



| 表示義務9品目 | 推奨20品目 |
|---|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに・カシューナッツ 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 アーモンド・ピスタチオ・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は(大豆)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。

お知らせ 食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)に「ピスタチオ」が追加になりました。取扱事業者がアレルギー表示を適正に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。

★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☆

- 4日(木)~10日(水)
カミカミ献立(歯と口の健康週間)
- 18日(木) 琉球料理の日
- 22日(月) 沖縄慰霊の日献立



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆

- よくかんで食べよう
- ☆栄養目標☆
骨や歯を丈夫にする
食品をとろう

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 24.3 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 | 30.0 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 124.5 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|----|
| 1日(月) | ぎゅうにゅう 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | とうにゅうとんじる 豆乳豚汁 | 豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ | じゃがいも 里芋 | 大根 人参 ごぼう 青ねぎ こんにゃく ししいだけ | だし昆布 かつおだし | |
| | とうふ いり豆腐 | 鶏肉 大豆 豆腐(大豆) | 油 | 人参 玉ねぎ なら アスパラガス エリンギ | 醤油 酒 みりん 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 553 kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 77.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 659 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 18.4 g | 炭水化物 95 g | | |
| 2日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | あかうお 赤魚のおつゆ | 赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ 白みそ | | 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ | 酒 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | ひじきのツナあえ | ひじき ツナ | 砂糖 こめ油 | きゅうり 人参 もやし | 酢 醤油 塩 | |
| | くだもの | | | ネーブルオレンジ | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 497 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 11.2 g | 炭水化物 76.7 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 584 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 12.2 g | 炭水化物 93 g | | |
| 3日(水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | バーガーパン | | バーガーパン(小麦、乳、大豆) | | | |
| | あさり入りトマトスープ | あさり ベーコン(豚) 大豆 | じゃがいも 砂糖 | 玉ねぎ 白菜 セロリ トマト 缶 トマト にんにく パセリ | 塩 コショウ 豚骨(豚) ホーク ブイヨン(鶏・豚) | |
| | こくさんとり 国産鶏の照り焼きパティ | 国産鶏の照り焼きパティ(小麦・大豆・鶏肉・りんご) | | | | |
| | ボイルキャベツ | | | キャベツ | | |
| | スライスチーズ | チーズ(乳) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 631 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 72.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 722 kcal | たんぱく質 37 g | 脂質 25.5 g | 炭水化物 85.3 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 4日 (木) カミカミ献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ | 荒挽つくだね(小麦・鶏肉・大豆) | じゃがいも ごま油 (ごま・大豆) | 白菜 玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 木くらげ 生姜 | 醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) ローレル | |
| | チヂミ(タレかけ) | | チヂミ (小麦・卵・大豆) 砂糖 ごま油 (ごま・大豆) ごま | | 醤油 酢 | |
| | ゴマなしミニフィッシュ | カタクチイワシ | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 508 kcal | たんぱく質 18.4 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 79.4 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 588 kcal | たんぱく質 20.3 g | 脂質 12.8 g | 炭水化物 95.9 g | |
| 5日 (金) カミカミ献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | とうがん とりにく につ 冬瓜と鶏肉の煮付け | 鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布 | 砂糖 油 | とうがん 人参 絹さや 小松菜 こんにゃく しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | さばのおろしかけ | さば | 砂糖 | 大根 | 醤油 酒 みりん レモン果汁 塩 | |
| | うめ 梅かつお和え | とりささみ(鶏) かつお節 | 砂糖 | 切干大根 人参 きゅうり 小松菜 | 梅肉(りんご・大豆) 醤油 酢 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 621 kcal | たんぱく質 28.3 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 81.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 723 kcal | たんぱく質 32.2 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 101.2 g | |
| 8日 (月) カミカミ献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン かつお じゃんにんにく 生姜 フルーン | カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース リンゴピューレー(りんご) チャツネ(りんご) ウージパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | フルーツポンチ | | サイダー風ゼリー りんごゼリー(りんご) | パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) ナタデココ | ｼｰｸ-ｻ-果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 652 kcal | たんぱく質 20.4 g | 脂質 18 g | 炭水化物 103.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 785 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 20.6 g | 炭水化物 127.9 g | | |
| 9日 (火) カミカミ献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ふかがわ 深川めし | 豚肉 あさり | 米 ごま 砂糖 油 | 竹の子 人参 しいたけ あお豆(大豆) | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | 桑江中3年 |
| | とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ | | 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ | 塩 かつおだし | |
| | おうごんいも 黄金芋チップス | | 黄金芋 油 砂糖 | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 549 kcal | たんぱく質 20.1 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 77.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 650 kcal | たんぱく質 23.5 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 94.9 g | | |
| 10日 (水) カミカミ献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | とうがんしる 冬瓜汁 | 鶏肉 昆布 | | とうがん ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ | 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 (ごま・大豆) | | 醤油 みりん | |
| | もやしのごま和え | | ごま 砂糖 ごま油 (ごま・大豆) | もやし きゅうり 人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 471 kcal | たんぱく質 19.4 g | 脂質 10.1 g | 炭水化物 76.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 548 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 10.6 g | 炭水化物 91.8 g | | |
| 11日 (木) カミカミ献立 | ごはん | | 米 | | | |
| | かきたま汁 | たまご 豆腐(大豆) | でん粉 | 玉ねぎ えのき ほうれん草 | 醤油 酒 塩 かつおだし だし 昆布 | |
| | ぶたにく やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め | 豚肉 | 油 でん粉 ごま油 (ごま・大豆) | 生姜 キャベツ もやし ビーマン 人参 たけのこ いんげん | 酒 醤油 みりん リンゴピューレー(りんご) 塩 コショウ | |
| | カップもずく | 味付けもずく(小麦・大豆) | | | | |
| | ジョア(プレーン) | ジョア(乳) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 425 kcal | たんぱく質 19.1 g | 脂質 6.2 g | 炭水化物 73.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 517 kcal | たんぱく質 22.7 g | 脂質 7.6 g | 炭水化物 89.9 g | | |

お知らせ： あお豆(大豆)は、緑の食品です。



献立表のアレルギー表示を確認しましょう

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|--|---|---|
| 12日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | トマトときのこのパスタ | 鶏肉 ベーコン(豚) | スパゲッティ(小麦) 油 オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ セロリ トマト 缶 ほうれん草 パセリ | 白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンブイオン(鶏) | |
| | べにいものりんごソース | | 紅いも 油 砂糖 水あめ | | リンゴピューレー(りんご) 白ワイン レモン果汁 | |
| | まめ豆のコロコロサラダ | ハム(豚・大豆) 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー | ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | きゅうり コーン あお豆(大豆) | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 604 kcal | たんぱく質 24.1 g | 脂質 23.1 g | 炭水化物 64.2 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 747 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 26.8 g | 炭水化物 78.1 g | |
| 15日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | く具だくさんみそ汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ | | 白菜 人参 玉ねぎ ごぼう エリンギ 長ねぎ | 塩 かつおだし だし昆布 |  |
| | さばのカレー風味焼き | さば | | | 塩 コショウ 酒 醤油 カレー粉 | |
| | こまつな小松菜のごま和え | | ごま 砂糖 ごま油 (ごま・大豆) | 小松菜 もやし きゅうり | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 572 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 72.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 650 kcal | たんぱく質 25.4 g | 脂質 22 g | 炭水化物 88.3 g | | |
| 16日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | ちゅうかふう中華風スープ | 鶏肉 | でん粉 | 大根 白菜 竹の子 えのき ほうれん草 コーン しいたけ 生姜 | 醤油 塩 コショウ チキンブイオン(鶏) 豚骨(豚) | |
| | みそいたなす味噌炒め | 豚肉 豚レバー 厚揚げ(大豆) 大豆 赤みそ 麦みそ | 砂糖 でん粉 ごま油 (ごま・大豆) | なす 人参 玉ねぎ 青ねぎ 木くらげ | 酒 みりん 醤油 オイスターソース(貝) 塩 | |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 528 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 76.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 623 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 17 g | 炭水化物 92.4 g | | |
| 17日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | ガルバンゾースープ | ベーコン(豚) ひよこ豆 レンズ豆 | じゃがいも | キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ | 醤油 塩 コショウ チキンブイオン(鶏) 豚骨(豚) | |
| | しろみぎかな白身魚フライ | 白身魚フライ (小麦・大豆) | 油 | | | |
| | いも しろはなまめ芋と白花豆のきんとん | 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳) | 黄金いも 砂糖 バター(乳) | | レモン果汁 | |
| | タルタルソース | | | | ノンエッグタルタルソース(大豆) | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 649 kcal | たんぱく質 25 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 85.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 776 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 28.3 g | 炭水化物 102 g | | |
| 18日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | にっ煮付け(ソーキ) | 豚ソーキ 昆布 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) | 砂糖 | とうがん 人参 バクチョイ 小松菜 こんにゃく ごぼう しいたけ 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | こぎかな ことう ナッツと小魚の黒糖がらめ | 小イワシ | アーモンド カシューナッツ ごま 黒糖 砂糖 はちみつ | | 醤油 みりん | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 652 kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 24.8 g | 炭水化物 82.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 788 kcal | たんぱく質 32.8 g | 脂質 29.4 g | 炭水化物 102.2 g | |
| 19日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | まろぼー豆腐 | 豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ | でん粉 砂糖 ごま油 (ごま・大豆) 油 | 人参 玉ねぎ たら だけのこ 木くらげ にんにく 生姜 | テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 トウバンジャン 塩 チキンブイオン(鶏) | |
| | はるさめ す 春雨の酢のもの | ハム(豚・大豆) | 緑豆はるさめ ごま 砂糖 ごま油 (ごま・大豆) | きゅうり もやし 人参 | 醤油 酢 | |
| | げんき 元氣ヨーグルト | 元氣ヨーグルト(乳・ゼラチン) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 651 kcal | たんぱく質 31.3 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 88.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 761 kcal | たんぱく質 37.4 g | 脂質 22.1 g | 炭水化物 105.9 g |  | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--|------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------|
| 22日 (月)  沖縄慰霊の日 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中 |
| | カンダバージュシー | 豚肉 ツナ | 米 麦 | カンダバー とうがん 人参 しいたけ | 醤油 塩 かつおだし | |
| | ゲンボーイリチー | 豚肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ | 砂糖 油 | ごぼう こんにゃく 人参 絹さや 生姜 | 酒 塩 ポークパイオン(鶏・豚) | |
| | いかの天ぷら | いかの天ぷら(小麦・卵・乳成分・いか・大豆) | | 玉ねぎ にんにく | 中濃ソース ケチャップ みりん 醤油 | |
| | くだもの | | | ネーブルオレンジ | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 420 kcal | たんぱく質 20.1 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 48.6 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 485 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 58.3 g | |
| 24日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 幼稚園 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | さわにわん 沢煮椀 | 豚肉 | | しいたけ 大根 人参 えのき 竹の子 長ねぎ ゆず皮 | 醤油 塩 コショウ だし 昆布 かつおだし | |
| | いも煮 | 牛肉 | 油 里芋 じゃがいも 砂糖 | 人参 こんにゃく ごぼう | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ぶどうゼリー | | ぶどうゼリー | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 508 kcal | たんぱく質 18.1 g | 脂質 10 g | 炭水化物 86.9 g | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 591 kcal | たんぱく質 21.2 g | 脂質 10.5 g | 炭水化物 103.7 g | |
| 25日 (木)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 幼稚園 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | みそ汁 | 油揚げ(大豆) わかめ 豆腐(大豆) 赤みそ | じゃがいも | えのき 白菜 長ねぎ | かつおだし | |
| | ヌンクラーグラー | 豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) | 砂糖 油 | 大根 人参 小松菜 しいたけ あお豆(大豆) | 醤油 みりん 酒 塩 ポークパイオン(鶏・豚) かつおだし | |
| | アーモンド | | アーモンド | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 567 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 75.1 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 663 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 91.4 g | |
| 26日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 幼稚園 |
| | はいが 胚芽ごはん | | はいが米 米 | | | |
| | たまごとわかめのスープ | たまご わかめ | でん粉 | とうがん 玉ねぎ 人参 えのき 竹の子 生姜 青ねぎ | 醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏) | |
| | わふう 和風ハンバーグ | 国産ミートハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆) | 砂糖 | 大根 にんにく | 醤油 みりん 酒 チキンパイオン(鶏) | |
| | くだもの | | | ネーブルオレンジ | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 517 kcal | たんぱく質 19.4 g | 脂質 15.9 g | 炭水化物 74.5 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 627 kcal | たんぱく質 23.6 g | 脂質 19.3 g | 炭水化物 91.4 g | |
| 29日 (月)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷幼・小 |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | ゆし豆腐 | ゆし豆腐(大豆) | | 青ねぎ | 醤油 塩 かつおだし | |
| | もずく丼 | 豚肉 豚レバー もずく | 油 でん粉 砂糖 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン コーン あお豆(大豆) | 醤油 みりん 塩 かつおだし | |
| | ささみ梅肉和え | とりささみ(鶏) | 砂糖 こめ油 | きゅうり 白菜 人参 | 梅肉(りんご・大豆) 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 488 kcal | たんぱく質 20.4 g | 脂質 14.5 g | 炭水化物 68.2 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 575 kcal | たんぱく質 23.9 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 82.5 g | |
| 30日 (火)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 幼稚園 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | がめ煮 | 鶏肉 ちくわ | 里芋 砂糖 油 | 大根 人参 たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん いんげん | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | やさい あまずあ 野菜の甘酢和え | ツナ | 砂糖 | 白菜 もやし きゅうり 人参 | 酢 醤油 塩 ヲリサ果汁 | |
| | アンドンスー | 豚肉 かつお節 赤みそ 白みそ | 砂糖 油 | 生姜 | みりん | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 521 kcal | たんぱく質 20.6 g | 脂質 11.9 g | 炭水化物 81.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 619 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 13.2 g | 炭水化物 99.8 g | |



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

