

○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7品目 | 推奨21品目 |
|-------------------------------|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば | 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・くるみ アーモンド・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・まつたけ・やまいも |

★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☆

- 6日(木) 1学期修了式
- 10日(火) 2学期始業式
目の愛護デー
- 19日(木) 食育の日献立
- 20日(金) カジマヤー献立
- 25日(水) 世界の料理献立(韓国)
- 31日(火) ハロウィン献立



ふうしや ちようじふ いわ
風車で長寿を祝う「カジマヤー」

旧暦の9月7日、または9月9日

の重陽の節句に、その年に97歳になるお年寄りに風車(カジマヤー)をプレゼントして、長寿を祝うお祭りが行われます。



☆給食目標☆

きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆

規則正しい食事をしよう



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 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 | 14.0 g | 炭水化物 | 103 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 | 121.3 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 |
|--------------|----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----|
| 2日(月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中 |
| | ソース焼きそば | 豚肉 ちきあげ(大豆) | 中華めん(小麦・大豆) 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ ちやし | ウスターソース 塩 焼きそばソース (小麦・大豆・豚・りんご) コショウ | |
| | ゆかりあえ | かつお節 | 砂糖 | きゅうり 小松菜 大根 白菜 人参 その葉 | 塩 酢 | |
| | 魚のごまみそ焼き | さば 赤みそ 甘口白みそ | ごま 砂糖 | | みりん 酒 | |
| | チーズ(中学のみ) | チーズ(乳) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1補給 - 486 kcal | たんぱく質 21.3 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 62.3 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1補給 - 532 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 15.2 g | 炭水化物 75.6 g | |
| 3日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中 |
| | わかめごはん | わかめ | 米 麦 砂糖 | | 塩 | |
| | 冬瓜の煮付け | 豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き) 麦みそ | 砂糖 油 | 冬瓜 人参 こんにゃく なら | みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ナッツごぼう | | でん粉 油 アーモンド ごま 砂糖 はちみつ | ごぼう | 醤油 みりん | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1補給 - 645 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 21.5 g | 炭水化物 87.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1補給 - 777 kcal | たんぱく質 27.2 g | 脂質 25.3 g | 炭水化物 109.1 g | | |
| 4日(水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 桑江中 |
| | あき秋の香りごはん | 油揚げ(大豆) | 米 さつまいも くり 油 砂糖 | 人参 しめじ しいたけ | 醤油 酒 みりん 塩 チキンフイヨン(鶏) かつおだし | |
| | いもの汁 | 鶏肉 赤みそ 麦みそ | 里芋 | こんにゃく ごぼう 長ネギ しいたけ 人参 小松菜 | みりん かつおだし | |
| | あげ豆腐のアーサあんかけ | 豆腐(大豆) アーサ | でん粉 油 砂糖 | 生姜 | 醤油 みりん 塩 かつおだし | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1補給 - 556 kcal | たんぱく質 19.7 g | 脂質 17.3 g | 炭水化物 79.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1補給 - 657 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 96.4 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 |
|--------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|---|----|
| 5日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | ポークカレー | 豚肉 豚レバー 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) | じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ トマト にんにく 生姜 ブルーン | カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 チキンフィヨン(鶏) | |
| | フルーツ白玉 ^{しらたま} | | 砂糖 白玉だんご(大豆) | パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | シークワーサー果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 696 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 19.4 g | 炭水化物 107.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 833 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 22.1 g | 炭水化物 132.4 g | | |



6日(金)～9日(月) 秋休み



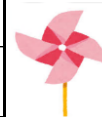
| | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-------------------------------|-----------|--|------------|--|
| 10日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | 豆腐とわかめのみそ汁 ^{しる} | 豆腐(大豆) わかめ 麦みそ 油揚げ(大豆) 赤みそ | | 玉ねぎ 大根 長ねぎ | かつおだし | |
| | ぎゅうどんぐ 牛丼の具 | 牛肉 | 砂糖 油 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ えのき もやし 竹の子 絹さや ごんにやく | 醤油 酒 みりん 塩 | |
| | ブルーベリーゼリー | | 砂糖 ぶどう糖 | ブルーベリー果汁 | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 562 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 14.5 g | 炭水化物 87.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 658 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 16.3 g | 炭水化物 103.8 g | | |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|
| 11日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | なすミート スパゲティー | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 | スパゲティー(小麦) 砂糖 油 | なす 人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく | ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) | |
| | チキンの ハーブオイル焼き ^や | 鶏肉 | 油 | | バジルソース (小麦・乳・大豆・鶏) | |
| | かぼちゃサラダ | 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー | ノンエッグマヨネーズ | かぼちゃ きゅうり コーン | 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 556 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 24.1 g | 炭水化物 62.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 654 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 28.2 g | 炭水化物 75.3 g | | |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---|--|
| 12日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | 脱脂粉乳(乳) | 砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆) | | イースト 塩 | |
| | クラムチャウダー | ベーコン(豚・大豆) あさり 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) | じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 | 人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ブロッコリー | 白ワイン 豚骨(豚) 塩 コショウ ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) チキンフィヨン(鶏) | |
| | ほうれん草オムレツ ^{そう} | 卵 | 植物油(大豆) でん粉 トレハロース | ほうれん草 | 塩 | |
| | てづくり とうがん 手作り冬瓜ジャム | | 砂糖 水あめ | 冬瓜 | リンゴピューレ(りんご) シークワーサー果汁 シナモン | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 572 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 23.4 g | 炭水化物 66.5 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 733 kcal | たんぱく質 29.2 g | 脂質 29 g | 炭水化物 88.3 g | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------------------------|------------|--|---|--|
| 13日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はいが 胚芽ごはん | | はいが米 米 | | | |
| | はくさい にくだんご 白菜と肉団子の 中華うま煮 ^{ちゅうか} | 肉団子(大豆・鶏・豚) 厚揚げ(大豆) | 砂糖 でん粉 ごま油 | 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー 竹の子 しめじ 生姜 木くらげ にんにく | 醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | かいそう ちゅうかあ 海藻の中華和え | 茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ | 砂糖 ごま油 | きゅうり 大根 コーン | 醤油 酢 塩 シークワーサー果汁 | |
| | かもん もも缶 | | 砂糖(シロップ) | 黄桃 | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 539 kcal | たんぱく質 19.9 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 81.2 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 634 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 17.3 g | 炭水化物 97.4 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 |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|----|
| 16日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はつがけんまい 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | スーラータン | 卵 鶏肉 | 春雨 ごま油 でん粉 | 小松菜 えのき 木くらげ トマト | 醤油 酢 ラー油(ごま) 塩 コショウ かつおだし 鶏骨(鶏・卵) | |
| | いろど やさい ちゅうがいた 彩り野菜の中華炒め | 豚肉 厚揚げ(大豆) | 砂糖 でん粉 ごま油 油 | 白菜 人参 もやし 竹の子 赤パプリカ フロッコリー ヤングコーン にんにく | 醤油 塩 コショウ オイスターソース(貝) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 523 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 14.8 g | 炭水化物 73 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 615 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 16.7 g | 炭水化物 89.1 g | | |
| 17日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | かぼちゃとひじきの ^{にもの} 煮物 | 豚肉 ひじき ちきあげ(大豆) 大豆 あお豆(大豆) | 砂糖 油 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 | 醤油 酒 みりん 塩 かつおだし | |
| | ちくわのマヨネーズ ^や 焼き | ちくわ(卵抜き) チーズ(乳) 生クリーム(乳) かつお節 青のり | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| | くだもの | | | ぶどう、もしくはオレンジ | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 573 kcal | たんぱく質 21.2 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 82.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 688 kcal | たんぱく質 26.2 g | 脂質 19.4 g | 炭水化物 101.9 g | | |
| 18日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | かしわ ^{じる} 汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) わかめ | 油 | 大根 人参 ごぼう 生姜 | 醤油 酒 塩 だし 昆布 かつおだし | |
| | ちくさあ 千草和え | 錦糸卵(卵) | 砂糖 | 小松菜 人参 きゅうり もやし | 醤油 酢 | |
| | アングンスー | ツナ かつお節 赤みそ 白みそ | 砂糖 油 | 生姜 ねぎ | みりん | |
| てま 手巻きのり | 焼きのり | | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 541 kcal | たんぱく質 22.1 g | 脂質 14.7 g | 炭水化物 78.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 637 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 16.5 g | 炭水化物 95.9 g | | |
| 19日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | めん ^{めん} (麺) | | 沖縄そば(小麦・大豆) | | | |
| | おきなわ 沖縄そば (スープ) | 豚肉 かまぼこ(卵抜き) | | ねぎ 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚) | |
| | べにいもい 紅芋入りかき揚げ | ハム(豚・大豆) 卵 | 紅いも 小麦粉 でん粉 油 | ごぼう 玉ねぎ 人参 かぼちゃ | 塩 | |
| | うめ 梅かつお和え | 鶏ささみ 寒天 かつお節 | 砂糖 | 大根 人参 きゅうり 小松菜 うめしそ | 塩 うめびしお(りんご) 酢 | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 560 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 73.2 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 685 kcal | たんぱく質 32.4 g | 脂質 17 g | 炭水化物 92.6 g | | |
| 20日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | くろこめ 黒米ごはん | ごま | 米 麦 黒米 | | 塩 | |
| | ソー ^{じる} キ汁 | 豚ソーキ 赤みそ 麦みそ | | 冬瓜 小松菜 人参 | かつおだし 豚骨(豚) | |
| | クープイリチー | 昆布 豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き) | 砂糖 油 | こんにゃく | 醤油 みりん 塩 ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし | |
| | くだもの | | | オレンジ、もしくは柿 | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 551 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 79.5 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 650 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 17.8 g | 炭水化物 95.9 g | | |
| 23日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ソース ^や 焼きそば | 豚肉 ちきあげ(大豆) | 中華めん(小麦・大豆) 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし | ウスターソース 塩 焼きそばソース (小麦・大豆・豚・りんご) コショウ | |
| | ゆかりあえ | かつお節 | 砂糖 | きゅうり 小松菜 大根 白菜 人参 しその葉 | 塩 酢 | |
| | てつく 手作りアガラサー チーズ | | 小麦粉 粗糖 黒みつ 黒糖 | | ベーキングパウダー | |
| | チーズ | チーズ(乳) | | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ* - 439 kcal | たんぱく質 18.5 g | 脂質 13.3 g | 炭水化物 60.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ* - 562 kcal | たんぱく質 24.3 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 73.3 g | | |



全幼稚園
全小学校
北谷中

食育の日



| 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 |
|--------------|--|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|------|
| 24日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | なめこの ^{あか} 赤だし | わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 赤だし(大豆・鶏) | | なめこ 大根 長ねぎ | かつおだし | |
| | キャベツ ^い 入りメンチカツ | 豚肉 大豆粉 | パン粉(小麦) でん粉 砂糖 | キャベツ 玉ねぎ | チキンコンソメ(鶏) 塩 | |
| | たくあん ^い 入りはりはり漬け | | ごま 砂糖 | 切干大根 きゅうり たくあん(小麦・大豆) | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 581 kcal | たんぱく質 18.8 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 84.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補 ^キ - 691 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 20.7 g | 炭水化物 103.2 g | | |
| 25日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | アンドン ^{かんこくふうとり} チムタクク (韓国風鶏肉煮込み) | 鶏肉 | じゃがいも 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 油 | 人参 玉ねぎ 大根 竹の子 長ねぎ しいたけ にんにく 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) コショウ 唐辛子 かつおだし チキンブイオン(鶏) | |
| | シューマイ | 鶏肉 豚肉 卵白 大豆 | 小麦粉 砂糖 ゼラチン ラード ぶどう糖 | | 塩 醤油 | |
| | のり ^{しお} 塩ナムル | のり | ごま 砂糖 ごま油 | 小松菜 人参 もやし 切干大根 | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 611 kcal | たんぱく質 22 g | 脂質 17.2 g | 炭水化物 91.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補 ^キ - 729 kcal | たんぱく質 25 g | 脂質 19 g | 炭水化物 113.6 g | | |
| 26日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | 脱脂粉乳(乳) | 砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆) | | イースト 塩 | |
| | ABC ^{やさい} 野菜スープ | ベーコン(豚・大豆) | ABCマカロニ(小麦) じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ | 醤油 塩 コショウ ローリエ チキンブイオン(鶏) 鶏骨(鶏・卵) | |
| | チリコンカン | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー レンズ豆 | 油 | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく | ケチャップ チリソース トマトソース(大豆) ウスターソース ナツメグ チリパウダー パプリカパウダー | 全幼稚園 |
| | ウインナー | ウインナー(豚) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 570 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 22.4 g | 炭水化物 68.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 721 kcal | たんぱく質 31.6 g | 脂質 26.6 g | 炭水化物 89.8 g | | |
| 27日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ひじき ^{しる} ジュシー | ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆) | 米 油 | 人参 しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークブイオン(鶏・豚) | |
| | もずく ^{しる} のみそ汁 | もずく 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ | | とうがん ねぎ | かつおだし | |
| | わかさぎ ^{なんぼんづ} の南蛮漬 | わかさぎ | 小麦粉 でん粉 油 砂糖 | 赤パプリカ きゅうり 長ねぎ 生姜 | 醤油 みりん 酢 唐辛子 | 北玉2年 |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 568 kcal | たんぱく質 23 g | 脂質 21.5 g | 炭水化物 68.9 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補 ^キ - 678 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 25.1 g | 炭水化物 83.6 g | |
| 30日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | さといも ^に 里芋のそぼろ煮 | 豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) | 里芋 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 | 人参 こんにゃく しいたけ 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ハンバーグ ^に きのこあんかけ | 豆腐野菜ハンバーグ (小麦・卵・牛・大豆・鶏) | でん粉 砂糖 | 玉ねぎ しめじ えのき 赤パプリカ 長ねぎ | みりん かつおだし 醤油 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 707 kcal | たんぱく質 30.6 g | 脂質 23 g | 炭水化物 92.9 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補 ^キ - 763 kcal | たんぱく質 31.1 g | 脂質 23.2 g | 炭水化物 107.5 g | |
| 31日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ターメリックライス | | 米 | うっちゃん粉 | | |
| | べはいも ^に 紅芋シチュー | 鶏肉 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) | 紅いも さつまいも 油 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) | 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム | ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ チキンブイオン(鶏) | |
| | ブロッコビーサラダ | 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー | ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ | マスタード 塩 コショウ シークワーサー果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補 ^キ - 713 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 94.6 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補 ^キ - 836 kcal | たんぱく質 25.8 g | 脂質 27.7 g | 炭水化物 113.3 g | |

世界の給食
(韓国)

