

学校別内訳	豊崎小	953
豊見城小	635	684
とよみ小	709	860
長嶺小	551	632
安上小	507	845
伊良波小	792	150
伊良波小	708	12
合計		7,926

# 令和2年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585) 3月の予定献立表



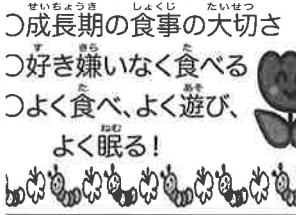
学校給食の基礎量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…ア サリ り…りん び  
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エビ  
⑧…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 が…がゆ・ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カニ  
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも パ…パイン さ…さば カ…カ ナ

材料と体内ではたつき  
赤の食品 血や肉や骨をつくる。  
黄の食品 働く力や体温となる。  
緑の食品 からだの調子をととのえる。

## 3月 栄養目標

～健康と栄養～  
成長期の食事の大切さ  
好き嫌いをなく食べる  
よく食べ、よく遊び、よく眠る!



### ★頭で食べるということ★

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康や成長にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けての1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できたら、( )に○を書きましょう。

( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

食事前( ) 食前のマナー( ) 苦手な食べ物( ) 朝ごはん( ) おやつは時間と量を決めて食べた( )

必ず手を洗った。守ることができた。 決められた。 毎日食べた。 量を決めて食べた。

## 「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

### 食生活指針

(平成12年3月 文部省/厚生省/農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 4 塩分、脂肪、飽和脂肪酸を基本に、食事のバランスを。
- 5 こはんなどの穀類をしっかり。
- 6 野菜、果物、きのこ類、豆類、魚などを組み合わせて。
- 7 食事は控えめに、脂肪は質と量を考え。
- 8 日本の食文化や地域の産物を活かして、郷土の味の継承を。
- 9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 10 「食」に関する理解を深め、食生活を豊豊にしましょう。

## 給食費は納め忘れない口座振替をお願いします

2(月)	フルーツヨーグルト の乳、麦、豆、パ、もり	23(月)	玄米棒 の乳
赤	トンカツ の麦、豆、豚、こ	赤	クレープリチー の麦、豆、豚、鶏、り
黄	カツカレー の乳、麦、豆、豚、鶏、り、牛、せ、り、も	黄	なかみ汁 の麦、豆、豚、鶏、り
緑	ごはん	緑	黒米ごはん

3(火)	チキンライス の乳、麦、豆、豚、鶏、り	9(月)	ほうれん草オムレツ の卵、豆
赤	ひなあられ の乳	赤	スパゲッティ の卵、豆
黄	鶏産まぐろフライ の乳、麦、豆、豚、鶏、り	黄	ナポリタン の乳、麦、豆、豚、鶏、り
緑	チキンライス の乳、麦、豆、豚、鶏、り	緑	小魚とアーモンドのサラダ の麦、豆、こ、ほ

4(水)	スクランブルエッグ の乳、豆、豚、鶏、り	10(火)	オレング の乳
赤	ミニトマト の乳、豆、豚、鶏、り	赤	いわしのしょうが焼 の乳
黄	黒糖パン の麦、豆、乳	黄	キムチーズ肉じゃが の乳、麦、豆、豚、り、さ
緑	コンソメジュリエンスープ の麦、豆、豚、鶏、り	緑	ごはん

5(木)	デコポン の乳	11(水)	はちみつ の乳
赤	千切リチー の麦、豆、豚、鶏、り	赤	チリコンカン の乳、麦、豆、豚、鶏、り、牛
黄	イナムドゥチ の麦、豆、豚、鶏、り	黄	あけパン の乳、麦、豆、豚、こ
緑	ごはん	緑	なまよパン の乳、麦、豆、豚、り

6(金)	プロッコリー の乳、麦、豆、豚	12(木)	白玉ぜんざい の乳
赤	ソーテー の乳、麦、豆、豚	赤	ゆかりごはん の乳
黄	クラムチャウダー の乳、麦、豆、豚、鶏、り、ア	黄	白根のうま煮 の乳
緑	コッパン の麦、豆、乳	緑	ごはん

16(月)	ミルメーク の乳	17(火)	春巻き の乳
赤	千草焼 の卵、乳、麦、豆、鶏	赤	きびごはん の乳
黄	すき焼き風煮 の麦、豆、豚、鶏、り	黄	マーボー冬瓜 の麦、豆、豚、鶏、り、こ
緑	ごはん	緑	ごはん

18(水)	スライス の乳	19(木)	手作り の乳
赤	タコスミート の乳、麦、豆、豚、鶏、り	赤	手キアギ の乳
黄	チーズ の乳	黄	カレーうどん の乳、麦、豆、豚、鶏、り
緑	炒めキャベツ の乳	緑	わかめスープ の麦、豆、豚、鶏、り、こ

20(金)	春分の日	中3 特別メニュー
赤	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、わかめ	2日(月) 菓立ゼリー、ミルメーク
黄	米、はるさめ、でんぶ、ココアごま油、三温糖、ごま	3日(火) エビフライ、チョコプリン
緑	しいたけ、ポテト、にんじん、にんく、木くらげ、しょうが、リウイ、寒天	6日(金) チーズインハンバーグ

4月の給食は4月7日(火)開始です!  
※新小学1年生:9日開始  
※新小学1年生は4月9-10日の間は段階給食になります。

健康なからだは毎日の食事がつくりたい。食べ物は、ひとつの食べ物でなくても、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養がとれるものではない。多様な食品で栄養のバランスをこのことが大切で、1日30品を目安に、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心がけよう。

卒業おめでとう

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。  
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。

令和元年度 3月 献立の材料名 (アレルギー用の資料)

\* ( )内は塩分量

日/曜	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料等	アレルギー
2/月 (2.5g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	ビーンスカレー (2.2g)	鶏肉、大豆、レド*キト ニ、脱脂粉乳	じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、コーン、プロッコリー、にんにく	SBカレー粉【ターメリック、コリアンダー、フェネグリーク、コショウ、マンダリン、ナツメグ、シナモン、グローブ、ハーブ類、赤唐辛子】、CBカレー粉【コリアンダー、ターメリック、ブラックペッパー、クミンシード、フェネグリーク、その他香辛料】、マドラスカレー【小麦粉、ヘッド、ラード、カレー粉、食塩、野菜、果実類(オニオン、ガーリック、りんご、その他)、砂糖、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料】、ウスターソース【トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、マッシュルーム、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物】、トマトケチャップ【トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料】、デミグラスソース【ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ、大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でんぷん(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水】、シママース、フォンドヴォー【乳、小麦、牛肉、大豆、鶏、豚、ゼラチン】、フルーツチャツネ【水飴、ブドウ糖、砂糖、りんご、デーツ、酸味料、香辛料、ガーリック、ジンジャー、食塩、安定剤、ペクチン】	乳、麦、豆、牛、豚、鶏、り、せ、も
	トンカツ(0.1g)	豚肉	大豆粉、パン粉、植物油、大豆油	※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています		麦、豆、豚、ご
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ミックスゼリー【糖類(還元水飴、砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、食用植物油、杏仁霜、乳たん白、ゲル化剤、香料、着色料(カロテノイド、クチナシ)、酸味料、乳酸カルシウム、ビタミンC、水】	黄桃、パイナップル、アロエ		乳、豆、麦、り、も、パ
3/火 (3.5g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	チキンライス (小学校) (1.4g)	鶏肉	こめ、食用油脂、砂糖	コーン、乾燥玉ねぎ	トマトソース【トマトペースト、醸造酢、その他】、チキンエキス、オニオンエキス、オニオンペースト、酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス、香辛料、大豆多糖類	豆、鶏、豚
	チキンライス (中学校) (1.8g)	鶏肉、ソーセージ	こめ、無圧ペン麦、バター、大豆油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	ポークフィヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、CBカレー粉【コリアンダー、ターメリック、ブラックペッパー、クミンシード、フェネグリーク、その他香辛料】、トマトケチャップ【トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料】、トマトペースト、三温糖、料理酒、シママース、しょうゆ	乳、麦、豆、豚、鶏、り
	コーンスープ(1.3g)	ベーコン、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム	コーン、クリームコーン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、パセリ	シママース、こしょう、ポークフィヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、ローレル	乳、麦、豆、鶏、豚、り
	県産まぐろフライ (0.1g)	まぐろ	でん粉、パン粉、加工でん粉、大豆油	※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています		麦、豆、ご
	ひなあられ		もち米、砂糖、加工でん粉	寒天	ベニコウジ色素、クチナシ色素	—
※本品は同製造ラインで乳、卵、小麦、えび、ピーナッツ、アーモンド、いか、オレヅ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンのコンタミネーションがあります。						—
4/水 (1.9g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	黒糖パン (0.7g)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、黒糖、糖蜜		イースト、食塩(原材料の一部に大豆を含む)	乳、麦、豆
	コンソメジュリエンスープ (0.4g)	ベーコン		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ	ポークフィヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、CBカレー粉【コリアンダー、ターメリック、ブラックペッパー、クミンシード、フェネグリーク、その他香辛料】、花かつお、シママース、こしょう	麦、豆、鶏、豚、り
	スクランブルエッグ (0.6g)	液卵、豚肉、ひよこまめ、クッキングチーズ、チーズパウダー、高野豆腐	大豆油	玉ねぎ、あお豆、ピーマン、赤ピーマン、小松菜	シママース	卵、乳、豆、豚
	ミニトマト			トマト		—

5/木 (2.5g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	イナムドゥチ (0.9g)	豚肉、白かまぼこ、うす揚げ、みそ		しいたけ、こんにゃく	ポークブイヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、花かつお	麦、豆 豚、鶏、り
	千切大根イリチー (1.4g)	豚肉、乾燥昆布、チキアギ	大豆油	切干大根、こんにゃく、人参	ポークブイヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、しょうゆ、みりん、シママース	麦、豆 鶏、豚、り
	デコボン			デコボン		オ
6/金 (2.8g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	コッペパン (0.7g)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)		イースト、食塩 (原材料の一部に大豆を含む)	乳、麦、豆
	クラムチャウダー (1.3g)	あさり、ベーコン、脱脂粉乳	じゃがいも、マーガリン、生クリーム、小麦粉、白ワイン、大豆油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、おろしにんにく	シママース、こしょう、ポークブイヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】	乳、麦 豆、ア 鶏、豚、り
	<p>※本製品で使用されているあさりには、カニが共生しています。          ※同じ製造ラインで、えびを含む製品を生産しています。</p>					
	ブロッコリーソテー (0.6g)	ソーセージ	大豆油	ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう	麦、豆、豚

9/月 (3.2g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	スパゲッティナポリタン(2.4g)	鶏肉、ウインナーソーセージ、ベーコン、チーズパウダー	スパゲッティ麺、マーガリン、大豆油、三温糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	シママース、ポークブイヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、ウスターソース【トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、マッシュルーム、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物】、トマトケチャップ【トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料】、デミグラスソース【ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ、大豆油)、チキエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でんぷん(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水】	乳、麦、豆 豚、鶏 牛、り
小魚とアーモンドのサラダ (0.3g)	チリメン	ごま、三温糖、アーモンド	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、和風ドレッシング【醸造酢、しょうゆ、ごま、食塩、しいたけエキス、酵母エキスパウダー、香辛料、セルロース、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、甘味料(スクラロース)、水】	麦、豆、ご	
<p>※本品で使用しているいわしの稚魚(チリメン)は、えび・かに・いかのが混ざる漁法で採取しています。          ※チリメン製造工場では、ごまを含む製品を製造しています。</p>						
	Caたっぷりほうれん草オムレツ (0.3g)	液卵	油脂加工品、でん粉、食用卵殻粉	ほうれん草	発酵調味料、水	卵、豆

10/火 (2.1g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	キムチーズ肉じゃが (1.2g)	豚肉、あつあげ、チーズ	じゃがいも、大豆油、三温糖	白菜、人参、玉ねぎ、こんにゃく、白菜キムチ【白菜、玉ねぎ、人参、砂糖、食塩、りんご、にんにく、しょうゆ、昆布エキス、かつおエキス、しょうが、唐辛子、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、酸味料、トウガラシ色素、ホップ抽出物、しよ糖脂肪酸エステル】	花かつお、しょうゆ、みりん	乳、麦、豆 豚、り、さ
	いわししょうが煮 (0.7g)	いわし	さとう、でん粉	しょうが	みりん、食塩	麦、豆
	オレンジ				オレンジ	オ

11/水 (3.1g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	なかよしパン (0.7g)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、 ショートニング(大豆)		イースト、食塩 (原材料の一部に大豆を含む)	乳、麦、豆
	はちみつ(個包 替)		はちみつ			—
	あげパン 「中学校」 (0.7g)	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、砂糖、 ショートニング(大 豆)、三温糖、アーモ ンド、大豆油		イースト、食塩 (原材料の一部に大豆を含む) ミルメーク【砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、炭酸カルシウム、 植物レシチン(大豆由来)、香料、ビタミンC、ビタミンB1、ビ タミンB2】	乳、アモ 麦、豆、ご タミンB2】
	※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています					
	鮭ときのこのスー プ (1.5g)	鮭、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、生クリー ム、大豆油	にんじん、玉ねぎ、し めじ、マッシュルー ム、プロコラー	シママース、こしょう、ローレル、ポークブイオン【豚骨、鶏 骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸 等)】、ローレル	乳、麦、豆 鶏、豚、り
	チリコンカン (0.7g)	豚肉、大豆、レッドキ ー、高野豆腐	大豆油	トマト、キャベツ、にん じん、玉ねぎ、あお 豆、セロリー、おろし にんにく	花かつお、シママース、こしょう、ローレル、ポークブイオン 【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料 (アミノ酸等)】	麦、豆 鶏、豚、り、牛
12/木 (2.4g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ゆかりごはん (1.1g)		こめ		ゆかり【塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、食塩、砂糖】	—
	大根のうま煮 (1.0g)	厚揚げ、鶏肉、チキア ギ	大豆油、三温糖	大根、にんじん、ちん げんさい、きくらげ、に んにく、しょうが	しょうゆ、みりん、料理酒、花かつお、ポークブイオン【豚骨、 鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸 等)】	麦、豆 鶏、豚、り
	白玉ぜんざい (0.1g)	金時豆	白玉団子、押し麦、三 温糖、黒糖		シママース	麦、豆
13/金 (1.8g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	春雨スープ (0.9g)	鶏肉、わかめ	春雨、でん粉	干しいたけ人参	花かつお、しょうゆ、シママース、こしょう、ポークブイオン【豚 骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミ ノ酸等)】	麦、豆 豚、鶏、り
	ピビンバ (0.7g)	豚肉、鶏肉、ハム、赤 みそ	ごま、ごま油、三温糖	パクチョイ、人参、パ パイヤ、きくらげ、に んにく、しょうが	しょうゆ、みりん、料理酒	麦、豆 豚、鶏、ご
	チョコプリン		グラニュー糖、ココアパウ ダー、カカオマス、食用加 工油脂	寒天	ポリデキストロス、果糖、ショートニング、食塩、増粘剤、ゲル化剤、 ピロリン酸第二鉄、香料、乳化剤、水	豆
16/月 (1.7g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	すき焼き風煮 (1.2g)	豚肉、豆腐	三温糖、大豆油	人参、長ねぎ、チンゲ ン菜、白菜、しらたき	料理酒、しょうゆ、シママース、ポークブイオン【豚骨、鶏骨、 鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、 スキヤキソース【しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、みりん、 ビーフブロス(牛骨、牛筋肉、鶏ガラ、牛肉、たまねぎ、に んじん、セロリ、なたね油、香辛料、ガーリック)、ビーフエ キス、オニオンエキス、調味料(アミノ酸等)、風味調味料 (調味料(アミノ酸等)、水)】	麦、豆 豚、鶏、牛、り
	干草焼 (0.3g)	液卵、鶏肉、ナチュラル チーズ	植物油脂、なたね油、 砂糖、加工でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれ ん草、しいたけ	しょうゆ、カツオブシエキス、食塩、発酵調味料、酵母エキ ス、クエン酸鉄Na、水	卵、麦、乳 鶏、豆
	ミルメーク(いち ご)		砂糖		食塩、香料、炭酸Ca、ビタミンC、着色料、クエン酸鉄Na	—
17/火 (小2.1g) (中2.5g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	マーボー冬瓜 (1.5g)	豆腐、鶏肉、鶏レバー そぼろ、高野豆腐、み そ	大豆油、ごま油、でん 粉	にんじん、玉ねぎ、冬 瓜、しいたけ、きくら げ、おろししょうが	中華ベース【しょうゆ、ハオ油、砂糖、食塩、蜂蜜、ポーク ビーフエキス(小麦、大豆、ゼラチン、とうもろこし、豚肉、 牛肉、馬鈴薯、ごま)、トマトケチャップ(トマト、とうもろ こし、りんごジュース)、香辛料(唐辛子)、貝柱(ホタテ)、で ん粉、ごま油、醸造酢(とうもろこし)、調味料(アミノ酸 等)、酒精、糊料(グアーガム)、カラメル色素、パプリカ色 素)、テンメンジャン【みそ、砂糖、しょうゆ、植物油脂、(原 材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)、しょうゆ、オイス ターソース【カキエキス(原材料の一部に大豆を含む)蛋白 加水分解物、砂糖、澱粉、食塩、昆布エキス、香辛料、 調味料(アミノ酸等)カラメル色素、酸味料】、しょうゆ、シマ しょうゆ、ショートニング、発酵調味料、食塩、香辛料、ポーク ブイオン、ポークエキス調味料、乳化剤、増粘剤	麦、豆 鶏、豚、牛 ゼ、ご、り
	小・米粉の春巻き (0.4g)	豚肉	小麦粉、米粉、植物 油脂、豚脂、でん粉、 春雨、砂糖	キャベツ、たまねぎ、 人参、しいたけ、しょう が	※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています	
中・テンシン春巻 き(0.8g)	鶏肉、豚肉、粒状植 物たんぱく	小麦粉、でん粉、春 雨、砂糖、ショートニング、 植物油脂、粉あめ、 粉末油脂	たけのこ、もやし、に んじん、たまねぎ、 キャベツ、きくらげ、し らたき	しょうゆ、ポークブイオン、オイスターソース、ほたて貝エキ ス、食塩、酵母エキス、乳化剤、増粘剤	麦、豆 鶏、豚、ご	
※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています						

18/水 (2.3g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	ごはん		こめ			—
	タコスミート (0.6g)	豚肉、鶏肉、高野豆 腐、大豆	大豆油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマ ン、トマトビュレ、お ろしにんにく	シママース、チリミックス、ウスターソース【トマト、玉ねぎ、 にんじん、ねぎ、にんにく、マッシュルーム、シャロット、砂 糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加 水分解物】、トマトケチャップ【トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖 果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料】、 しょうゆ	麦、豆 豚、鶏、り
	スライスチーズ (0.4g)	ナチュラルチーズ			乳化剤、重曹	乳
	炒めキャベツ (0.1g)		大豆油	キャベツ	シママース、こしょう	豆
わかめスープ (1.0g)	鶏肉、わかめ	ごま、ごま油、でん粉	にんじん、干しいた け、えのき、長ねぎ、 おろしにんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、花かつお、ポークブイヨン【豚 骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミ ノ酸等)】	麦、豆 鶏、豚 ご、り	

19/木 (2.1g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	カレーうどん(1.4g)	豚肉、脱脂粉乳	うどん、大豆油、小麦 粉、マーガリン	人参、玉ねぎ、パク チョイ、長ねぎ	SBカレー粉【ターメリック、コリアンダー、フェネグreek、 コショウ、マンダリン、ナツメグ、シナモン、グローブ、ハー ブ類、赤唐辛子】、CBカレー粉【コリアンダー、ターメリッ ク、ブラックペッパー、クミンシード、フェネグreek、その他 香辛料】、マドラスカレー【小麦粉、ヘッド、ラード、カレー 粉、食塩、野菜、果実類(オニオン、ガーリック、りんご、そ の他)、砂糖、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味 料】、ウスターソース【トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にん にく、マッシュルーム、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液 糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物】、デミグラ スソース【ブラウンルウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、 ソテードオニオン(たまねぎ、大豆油)、チキンエキス、にんじ ん、砂糖、酵母エキス、でんぶん(とうもろこし)、食塩、香 辛料(黒こしょう)、水】、ポークブイヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉 スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)】、花か つお	乳、麦、豆 豚、鶏 牛、り
	温野菜			ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン		—
	サウザンドレッシ ング (0.3g)				トマトケチャップ、醸造酢、食塩、乾燥玉ねぎ、オニオンエキ ス、酵母エキスパウダー、香辛料、ガーリックパウダー、セ ルロース、増粘剤、酸化防止剤、甘味料、水	—
	手作りチキアギ (0.2g)	液卵、魚すりみ	でん粉、大豆油	キャベツ、にんじん、 きくらげ、あお豆	シママース	卵、ご 麦、豆
手作り仲良しゼ リー		三温糖	黄桃、洋梨、ぶどう、 パイ、チェリー、 ニューピオーネ、シー クワサー果汁	アガー	も、り	

※本品は、ごま製品を調理した機械で揚げています

23/月 (2.4g)	牛乳(0.2g)	牛乳				乳
	黒米ごはん		こめ、黒米			—
	なかみ汁 (0.8g)	豚肉、なかみ		しいたけ、こんにやく、 しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお、料理酒、ポークブイヨン【豚 骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味料(アミ ノ酸等)】	麦、豆 鶏、豚、り
	クーブイリチー (1.4g)	豚肉、昆布、白かまぼ こ	大豆油、三温糖	にんじん、たけのこ	花かつお、しょうゆ、みりん、料理酒、シママース、ポークブイ ヨン【豚骨、鶏骨、鶏肉スープ、ラード、酵母エキス、調味 料(アミノ酸等)】	麦、豆 鶏、豚、り
げんまい棒		うるち米、黒糖、三温 糖、水あめ、植物油			—	