

5月 給食だより

しんねんど はじ 新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

| | | | |
|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <p>べこもち (北海道)</p> | <p>べこもち (青森県)</p> | <p>朴葉巻き (長野県)</p> | <p>三角ちまき (新潟県)</p> |
| <p>麦だんご (徳島県)</p> | <p>鯉菓子 (長崎県)</p> | <p>鯨ようかん (宮崎県)</p> | <p>あくまき (鹿児島県)</p> |

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

| | | | | |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| <p>やる気や集中力が高まる</p> | <p>イライラしにくくなる</p> | <p>運動能力アップ</p> | <p>便秘を予防する</p> | <p>生活リズムが整う</p> |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

| | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------------|
| <p>主食</p> <p>ごはん、おにぎり、パン</p> | <p>汁物</p> <p>野菜のみそ汁、野菜スープ</p> | <p>おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p>果物</p> <p>バナナ、オレンジ</p> |
| <p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳、ヨーグルト</p> | | | |

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

| | |
|---|---|
| <p>食べる時間がありません</p> <p>まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。</p> | <p>おなかがすいていません</p> <p>夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。</p> |
|---|---|



| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内ではたらく |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子を整える |

| | | 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 |
|------|---------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| こんだて | あか | 学園創立記念日 | 学園の休日 | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 |
| | き | | | | | |
| | みどり | | | | | |
| | こんだて | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| | あか | 国産鶏肉のチキンカツ、豚肉 | かつお節、わかめ、ちくわ磯辺天ぷら、絹ごし豆腐、豚肉 | ツナフレーク、うす味肉団子(ケチャップ)、鶏肉 | わかめ、なると、鶏肉、豚肉 | かつお節、チキアギ、ひじき、ゆし豆腐、赤魚、豚肉 |
| き | 調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも、カケルゼリー | 調合油、精白米、カルシウム米 | 調合油、黒糖パン、じゃがいも、スイートコーン | 調合油、精白米、カルシウム米、白ごま、カレーポテトコロッケ | 調合油、アセロラゼリー、精白米、カルシウム米、こんにゃく | |
| みどり | にがうり、たまねぎ、ナタデココ、にんじん、パイン、みかん、黄桃 | キャベツ、グリーンアスパラ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ | カリフラワー、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、しめじ | キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、もやし、長ねぎ | にら、にんじん、ねぎ、もやし | |
| こんだて | あか | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| | き | 中華ポテト | 中華ポテト | 中華ポテト | 中華ポテト | 中華ポテト |
| | みどり | たまねぎ、にら、ブロッコリー、もやし、だいこん | オレンジ、ごぼう、しいたけ、にんじん、ほうれん草、だいこん、ねぎ | しいたけ、にんじん、ねぎ、パリパリの春巻、小松菜、白菜 | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、ダイス、にんじん、ピーマン | にんじん、小松菜、だいこん、長ねぎ |
| | あか | とりさきみちゃんく、大豆の華、豚肉、木綿豆腐 | かつお節、ポークランチョンミート、ほしひじき、沖縄豆腐、発芽玄米入り平つくね、三枚肉、白かまぼこ | かつお節、生もずく、鶏もも肉、厚揚げ | オーシャンキングほぐし身、大豆の華、豚肉、ビッグ肉団子 | かつお節、豚もも肉、ホキ天玉揚げ(青入り)、油揚げ |
| | き | 調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、スイートコーン、中華ポテト | 調合油、カルシウム米、精白米 | 調合油、精白米、カルシウム米、白ごま | 調合油、スパゲティ(小麦)、スイートコーン、豆乳、ムース | 精白米、さつまいもスティック、カルシウム米、こんにゃく、白ごま、里芋 |
| こんだて | あか | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| | き | キャベツのメンチカツ | キャベツのメンチカツ | キャベツのメンチカツ | キャベツのメンチカツ | キャベツのメンチカツ |
| | みどり | たけのこ、たまねぎ、とうがん、三色ピーマン、小松菜 | たけのこ、にんじん、ゆかり、乾しいたけ、絹さや、だいこん、ごぼう | キャベツ、にら、にんじん、もやし | きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん | グリーンピース、セロリー、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、りんご |
| | あか | かつお節、もずく、鶏肉、厚揚げ、大豆の華 | かつお節、ちくわ、鶏肉、絹ごし豆腐、生アサ、さきんぴら肉団子 | かつお節、子持ちシヤモフライ、豚肉、豚レバー、木綿豆腐、無塩漬コンビーフ | とりさきみちゃんく、ローストンカツ、鶏肉 | 国産ミートハンバーグ、鶏肉 |
| | き | 調合油、精白米、カルシウム米、スイートコーン、国産キャベツのメンチカツ | カルシウム米、こんにゃく、調合油、精白米 | 調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも | 調合油、精白米、カルシウム米、じゃがいも | 調合油、ABCマカロニ、スイートコーン、精白米 |
| こんだて | あか | 29日 | 30日 | 31日 | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> あなたのからだは食べたものでできている </div> | |
| | き | 白身魚のフライ | 白身魚のフライ | 白身魚のフライ | | |
| | みどり | キャベツ、ごぼう、にら、にんじん、ねぎ、もやし | ごぼう、にんじん、絹さや、干切り大根、だいこん | きゅうり、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜 | | |
| | あか | かつお節、ツナ、沖縄豆腐、鶏肉、白身魚フライ(ホキ) | かつお節、炊き込みわかめ、豚肉 | 無塩漬ベーコン、ツナ、ちりめん、鶏肉の生姜焼き | | |
| | き | 調合油、精白米、カルシウム米、さつまいも | 里芋、調合油、カルシウム米、国産豚肉コロッケ、精白米 | 調合油、スパゲティ、スイートコーン | | |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食材産地一覧表

令和 5年 5月

※出荷状況、天候等により変更する場合がございます。

| 食品名 | 産地 | 食品名 | 産地 |
|---------|-------------------|---------|--------------------|
| 精白米 | 香川、大分 | しめじ | 県産 |
| 押し麦 | 福井、富山、石川 | わかめ | 中国 |
| 鶏卵 | 沖縄 | 椎茸 | 大分、中国 |
| | | ひじき | 韓国 |
| 豚レバー | 沖縄 | 昆布 | 北海道 |
| 牛肉 | カナダ、ポーランド、オーストラリア | グリーンピース | ニュージーランド |
| 豚肉 | デンマーク、スペイン | えのきたけ | 長崎、宮崎、他 |
| 鶏肉 | ブラジル | 生アーサ | 沖縄 |
| ベーコン | 沖縄 | たけのこ | 中国 |
| ポーク | カナダ、国産、他 | きくらげ | 中国 |
| ささみチャンク | 国産、他 | 春雨 | 中国 |
| 玉ねぎ | 佐賀、他 | 切干大根 | 鹿児島 |
| じゃがいも | 長崎、鹿児島 他 | なめこ | 長崎 |
| にんじん | 長崎、沖縄、中国他 | 大豆の華 | アメリカ |
| 大根 | 鹿児島、宮崎 他 | 豆腐 | 沖縄 |
| ブロッコリー | エクアドル | 油揚げ | 沖縄 |
| キャベツ | 鹿児島、宮崎、他 | 湿麩 | アメリカ、カナダ |
| 白菜 | 鹿児島、宮崎、他 | マカロニ | アメリカ、カナダ |
| とうがん | 沖縄 他 | | |
| ほうれん草 | 宮崎、熊本、高知、大分、福岡他 | 白かまぼこ | 沖縄、他 |
| 小松菜 | 九州、他 | ちくわ | 沖縄、他 |
| チンゲンサイ | 中国 他 | なると | 沖縄、他 |
| きゅうり | 沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他 | こんにゃく | 沖縄 |
| 里芋 | 宮崎、鹿児島、熊本 | しらたき | 沖縄 |
| ねぎ | 福岡、大分、他 | チキアギ | 沖縄 |
| 長ねぎ | 栃木、関東、他 | かつお節 | 鹿児島 |
| もやし | 沖縄 | 煮豆 | 沖縄 |
| ピーマン | 沖縄、佐賀、茨城、宮崎、熊本他 | Ca強化米 | 岡山 |
| カボチャ | メキシコ、ニュージーランド | ししゃも | ノルウェー |
| ごぼう | 青森、他 | ホキ | ニュージーランド、アルゼンチン、チリ |
| スイートコーン | タイ | しらす | インドネシア |
| にら | 宮崎、熊本、高知、大分、福岡他 | 赤魚 | ノルウェー、アメリカ、ロシア産 |
| 絹さや | グアテマラ | | |
| 三色ピーマン | 中国 | 黄桃 | 南アフリカ |
| 赤パプリカ | 韓国、他 | りんご | 長野、青森 |
| セロリー | 国産、他 | オレンジ | オーストラリア |
| にがうり | 沖縄 他 | バナナ | フィリピン |
| | | | |

令和5年5月

献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

| 表示義務 7品目 | 表示の推奨 21品目 |
|---------------------|---|
| 卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ | アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 クルミ サケ サバ 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マツタケ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド |

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※鶏がらには、微量に鶏卵が含まれるため卵の表示をしています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の

アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

| 日付 | こ ん だ て | 食材名 | 調味料 |
|-------|----------------|---|--|
| 8(月) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | ポークカレー(ゴーヤー入り) | 豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にがうり、調合油 | おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご) |
| | チキンカツ | 国産鶏肉のチキンカツ(小麦、大豆、鶏肉) | |
| | フルーツポンチ | みかん、黄桃(もも)、パイン、カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)、ナタデココ | ポッカレモン |
| 9(火) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | ちくわの磯部天ぷら | ちくわ磯部天ぷら(小麦、大豆)、調合油 | |
| | 豚肉のみそ炒め | 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油 | おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖 |
| | 若竹汁 | たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節 | うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース |
| 10(水) | 黒糖パン | 黒糖パン(乳、小麦、大豆) | |
| | クリームシチュー | 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、調合油 | 小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、チキンガラスー |
| | 肉団子(トマト風味) | 肉団子(ケチャップ)(大豆、鶏肉、豚肉) | |
| | 温サラダ | ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、スイートコーン、ツナ | サウザンアイランドドレッシング |
| 11(木) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | 回鍋肉 | 豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、長ねぎ、調合油 | おろしにんにく、三温糖、料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、シママース、こしょう、かたくり粉 |
| | カレーポテトコロッケ | カレーポテトコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油 | |
| | わかめとなるとの中華スープ | 鶏肉、わかめ、なると、ねぎ、白ごま | シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉) |
| 12(金) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | 赤魚の白みそソースがけ | 赤魚 | 料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉 |
| | ひじきの五目炒め | 豚肉、ほしひじき、にんじん、こんにゃく、もやし、チキアギ、にら、調合油、かつお節 | しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒、シママース |
| | ゆし豆腐 | ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節 | シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆) |
| | アセロラゼリー | アセロラゼリー(りんご) | |
| 15(月) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | マーボー大根丼 | だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にら、調合油、ごま油 | おろししょうが、おろしにんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類) |
| | 中華風温サラダ | ブロッコリー、もやし、スイートコーン、とりささみチャック(鶏肉) | パンパンジードレッシング(小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉) |
| | 中華ポテト | 中華ポテト | |
| 16(火) | クファジュシー | 精白米、カルシウム米、豚肉、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油 | しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん、三温糖 |
| | 発芽玄米入り平つくね | 発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆) | |
| | 沖縄風みそ汁 | だいこん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節 | 白みそ(大豆) |
| | 果物(オレンジ) | オレンジ | |
| 17(水) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | 白菜と厚揚げのうま煮 | はくさい、厚揚げ(大豆)、しいたけ、鶏肉、にんじん、小松菜、調合油 | おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、シママース、三温糖、かたくり粉 |
| | 春巻き | パリパリ春巻(えび、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)、調合油 | |
| | もずくスープ | 生もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節 | うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが |
| 18(木) | トマトスパゲッティ | スパゲティ(小麦)、豚肉、大豆の華、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトダイス、調合油 | 料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、ケチャップ、トマトピューレ、マイルドデミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(大豆、りんご)、シママース、しょうゆ(小麦) |
| | ビッグ肉団子 | ビッグ肉団子(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご) | |
| | コールスロー | キャベツ、きゅうり、オーシャンキング(魚肉)、にんじん、スイートコーン | イタリアンドレッシング |
| | 豆乳ムース | 豆乳ムース(大豆) | |
| 19(金) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | ホキ天玉揚げ | ホキ天玉揚げ(青さ入り)(小麦・大豆) | |
| | 青菜の煮浸し | 小松菜、油揚げ(大豆)、白ごま、かつお節 | しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、シママース |
| | 豚汁 | 豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節 | 白みそ(大豆)、赤みそ(大豆) |
| | さつまいもスティック | さつまいもスティック | |
| 22(月) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | もずく丼 | もずく、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、鶏肉、コーン、大豆の華、調合油 | しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、シママース、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、こしょう |
| | キャベツのメンチカツ | 国産キャベツのメンチカツ(小麦、豚肉、鶏肉、大豆)、調合油 | |
| | みそ汁 | とうがん、小松菜、厚揚げ(大豆)、かつお節 | 白みそ(大豆)、赤みそ(大豆) |
| 23(火) | ゆかりご飯 | 精白米、ゆかり、カルシウム米 | |
| | 筑前煮 | 鶏肉、だいこん、こんにゃく、たけのこ、にんじん、ごぼう、ちくわ、しいたけ、絹さや、調理油、かつお節 | しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖、シママース |
| | きんぴら肉団子 | きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま) | |
| | アーサ汁 | アーサ、絹ごし豆腐(大豆)、かつお節 | うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが、料理酒 |

| | | | |
|-------|-----------------|---|--|
| 24(水) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | 子持ちししゃもフライ | 子持ちシシャモフライ(小麦、大豆)、調合油 | |
| | タマナーチャンプルー | キャベツ、もやし、にんじん、木綿豆腐(大豆)、無塩せきコンビーフハッシュ(牛肉)、にら、調合油 | しょうゆ(小麦、大豆)、シママース |
| | チムシンジ | 豚肉、豚レバー(豚肉)、じゃがいも、にんじん、かつお節 | 料理酒、白みそ(大豆)、おろしにんにく、おろししょうが |
| 25(木) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | チキンカレー | 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油 | おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご) |
| | ローストンカツ | ローストンカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油 | |
| | 彩り温サラダ | ブロッコリー、だいこん、きゅうり、とりささみチャンク(鶏肉)、にんじん | ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご) |
| 26(金) | チキンピラフ(コーン入り) | 精白米、カルシウム米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、スイートコーン、調合油 | シママース、こしょう、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉) |
| | ハンバーグのバーベキューソース | 国産ミートハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、三色ピーマン、調合油 | ウスターソース(大豆、りんご)、ケチャップ、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく |
| | ABCマカロニスープ | ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー | シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉) |
| | 果物(りんご) | りんご | |
| 29(月) | Ca強化ごはん | 精白米、カルシウム米 | |
| | 白身魚のフライ | 白身魚フライ(ホキ)(小麦、大豆)、調合油 | |
| | 豆腐チャンプルー | 沖縄豆腐(大豆)、キャベツ、もやし、にんじん、ツナ、にら、調合油 | シママース、しょうゆ(小麦、大豆) |
| | さつま汁 | さつまいも、ごぼう、鶏肉、ねぎ、かつお節 | 白みそ(大豆)、赤みそ(大豆) |
| 30(火) | わかめごはん | 精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ | |
| | 千切りイリチー | 千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油 | しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース |
| | 豚肉コロッケ | 国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油 | |
| | けんちん汁 | 豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節 | おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、三温糖 |
| 31(水) | 和風スパゲティー | スパゲティ(小麦)、無塩漬ベーコン(豚肉)、ほうれん草、たまねぎ、ちりめん(しらす)、しめじ、にんじん、調合油 | シママース、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、おろしにんにく、こしょう、かたくり粉、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご) |
| | 鶏肉の生姜焼き | 鶏肉の生姜焼き(大豆、小麦) | |
| | 青菜のシークワサー和え物 | 小松菜、ブロッコリー、スイートコーン、きゅうり、ツナ | シークワサードレッシング(小麦、大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖 |