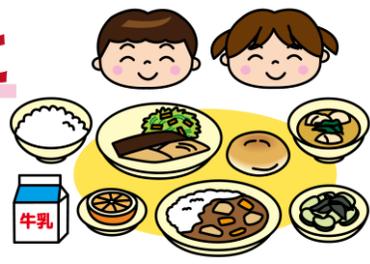


# 6月給食だより



## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

## 食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう さくらんぼ うすらの卵 ミニトマト 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯 パン もち さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど 特に気をつけて食べましょう。

# 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

## 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

## 食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

## ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や郷土食を味わう

令和6年6月

## 献立表(アレルギー)

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 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 パナナ 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 豚肉 マツタケ

※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。

※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 ン ダ テ	食 材 名	調 味 料
3(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チンチャオロース	牛肉、たまねぎ、たけのこ、三色ピーマン、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、三温糖、オイスターソース(大豆、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、しょうが、にんにく、かたくり粉、シママース
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	わかめの中華スープ	鶏肉、鶏卵、わかめ、しいたけ、長ねぎ、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)、かたくり粉
4(火)	Ca強化ごはん	精白米、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、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖、シママース
	魚の塩麹焼き	赤魚	塩麹
	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、しょうが
	デザート(歯と口の健康習慣ゼリー)	歯と口の健康習慣ゼリー(大豆、りんご)	
5(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	スタミナ丼	合びき肉(豚肉、牛肉)、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にら、三色ピーマン、にんじん、ごま油(ごま)	にんにく、しょうが、豆ばん醬、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖
	フラワーサラダ	カリフラワー、ブロッコリー、ちくわ、スイートコーン	ドレッシングかんきつ、シママース
	大根汁	だいこん、キャベツ、しいたけ、ねぎ、かつお節	三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	デザート(カルフィッシュ)	カルフィッシュ	
6(木)	クファージュシー	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、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、みりん、三温糖
	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	
	チムシンジ	豚肉、豚レバー、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、にんにく、しょうが
	大根のレモン漬	大根のレモン漬	
7(金)	なかよしパン	なかよしパン(小麦、乳、大豆)	
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	ポイル野菜	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	コールスロドレッシング
	ポークビーンズ	豚肉、ポークビーンズ、ミックスビーンズ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト	ウスターソース(大豆、りんご)、にんにく、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、シママース、三温糖、チキンガラスープ(鶏肉)
10(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
	ひじきの五目炒め	豚肉、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)、みりん、三温糖、料理酒、シママース
	すまし汁	絹ごし豆腐(大豆)、小松菜、かつお節	シママース、しょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
11(火)	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	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)、三温糖、シママース
	ローストンカツ	ローストンカツ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー 杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイナップル、みかん	ポッカレモン
12(水)	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、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にら、調合油、ごま油(ごま)	しょうが、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)
	中華風サラダ	はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	夜市肉まん	夜市肉まん(乳成分、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま)	
13(木)	チキンライス	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、調合油	シママース、パプリカパウダー、こしょう、乳なしマーガリン(大豆)、ケチャップ
	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)	
	クリームスープ	ほうれん草、にんじん、無塩漬ベーコン(豚肉)、白花豆&白いんげん豆ペースト	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
	果物(オレンジ)	オレンジ	
14(金)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒、みりん
	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)
17(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	人参シリシリ	にんじん、鶏卵、たまねぎ、ツナフレーク、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
	ホキ天玉揚げ(青さ入り)	ホキ天玉揚げ 青さ入り(小麦・大豆)、調合油	
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐(大豆)、鶏肉、小松菜、長ねぎ、かつお節	しょうが、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
18(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、ヤングコーン、ごま油(ごま)、調合油	にんにく、しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース 八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	春巻き	おいしい春巻き(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)
19(水)		雑穀ごはん	精白米、五穀米、カルシウム米	
		さばの塩焼き	さば	シママース
		沖縄風みそ汁	とうがん、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)
		クープイリチー	昆布、豚肉、こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖
20(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
		ほうれん草ソテー	ほうれん草、にんじん、しめじ、無塩漬アインフリーゼン(豚肉)、スイートコーン	シママース、こしょう、乳なしマーガリン(大豆)
21(金) 【慰霊の日】 の献立		やふあらジュシー	精白米、カルシウム米、ツナフレーク、もずく、にんじん、ほうれん草、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
		からし菜炒め	からし菜、もやし、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、ツナフレーク、調合油、かつお節	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
		焼き芋	焼いも	
		手作りアガラサー	豆乳(大豆)	黒糖、重曹、強力粉(小麦)
25(火)		麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
		ハヤシライス	牛肉、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、にんじん、調合油	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ウスターソース(大豆、りんご)、三温糖
		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、ツナフレーク	琉球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
		果物(りんご)	りんご	
26(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
		豆腐ハンバーグ	国産豆腐のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
		手作りふりかけ	ちりめん、青のり、白ごま、ゆかり、糸かつお	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒
27(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		国産豚肉のメンチカツ	国産豚肉のメンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
		白菜と豚肉炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、三色ピーマン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
		味噌汁	絹ごし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
28(金)		スパゲティミートソース	茹スパゲティ(小麦)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、調合油	料理酒、にんにく、しょうが、ケチャップ、トマトピューレ、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、大豆)、三温糖
		Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)	Caたっぷりオムレツ ほうれん草(卵、大豆)	
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	コールスロードレッシング

# 食材産地一覧表

令和 6年 6月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		なめこ	長崎、他
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル		
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	三色ピーマン	中国
ポークランチオンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他	もずく	沖縄
		アーサ	沖縄
ほうれん草	九州、他	椎茸	中国
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
ごぼう	青森、台湾、他	豆腐	沖縄
からしな	沖縄	ミックスピーンズ	メキシコ、ニュージーランド、アメリカ
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他	丸かまぼこ	沖縄、他
白菜	鹿児島、長野、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
キャベツ	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー		
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、他
スイートコーン	タイ	さば	ノルウェー、他
にら	高知、九州、他	ほき	ニュージーランド、他
ねぎ	沖縄、九州、他	グルクン	沖縄、ベトナム、他
長ねぎ	大分、関東、他		
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他	みかん	和歌山、九州、他
黄パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森、他
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン

# 令和6年6月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのほたらき
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 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
こんだて	<p>ポークシューマイ</p> <p>チンチャオロース</p> <p>Ca強化ごはん わかめの中華スープ</p>	<p>筑前煮</p> <p>デザート(歯と口の健康習慣ゼリー)</p> <p>魚の塩麹焼き</p> <p>Ca強化ごはん もずくスープ</p>	<p>ドレッシング</p> <p>デザート(カルフィッシュ)</p> <p>フラワーサラダ</p> <p>スタミナ丼</p> <p>Ca強化ごはん 大根汁</p>	<p>大根のレモン漬</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>クファージュシー チムシンジ</p>	<p>ポークビーンズ</p> <p>ドレッシング</p> <p>ポイル野菜</p> <p>なかよしパン</p> <p>国産鶏の照り焼きパティ</p>
あか	わかめ,牛肉,鶏卵,鶏肉,国産ポークシューマイ	かつお節,ちくわ,もずく,鶏肉,赤魚	カルフィッシュ,かつお節,ちくわ,合びき肉,水戻し大豆ミンチ	かつお節,ひじき,豚肉,子持ちシシャモフライ,豚レバー,白かまぼこ	ポークビーンズ,ミックスビーンズ,国産鶏の照り焼きパティ,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米,こんにやく,白ごま,歯と口の健康習慣ゼリー	精白米,カルシウム米,ごま油,スイートコーン	調合油,カルシウム米,じゃがいも,精白米	じゃがいも,なかよしパン
みどり	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,三色ピーマン,長ねぎ	だいこん,しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,絹さや,ごぼう	カリフラワー,キャベツ,しいたけ,たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,三色ピーマン,ブロッコリー,だいこん	ごぼう,しいたけ,にんじん,ねぎ,大根のレモン漬	カリフラワー,たまねぎ,トマト,にんじん,ブロッコリー
	10日	11日	12日	13日	14日
こんだて	<p>ひじきの五目炒め</p> <p>千草焼き</p> <p>Ca強化ごはん すまし汁</p>	<p>チキンカレー</p> <p>ローストンカツ</p> <p>Ca強化ごはん フルーツ杏仁</p>	<p>夜市肉まん</p> <p>ドレッシング</p> <p>マーボー大根丼</p> <p>Ca強化ごはん 中華風温サラダ</p>	<p>果物(オレンジ)</p> <p>発芽玄米入平つくね</p> <p>チキンライス クリームスープ</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>ちくわの磯部天ぷら</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>
あか	かつお節,チキアギ,ひじき,豆腐,千草焼,豚肉	ローストンカツ,鶏肉	とりささみチャック,水戻し大豆ミンチ,豚肉,豆腐	無塩漬ベーコン,鶏肉,発芽玄米入り平つくね,白花生豆&白いんげん豆ペースト	かつお節,ちくわ磯部天ぷら,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,こんにやく	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,豆乳,ゼリー,杏仁風味	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,はるさめ,夜市肉まん	調合油,カルシウム米,精白米	里芋,調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,こんにやく,押し麦,白ごま
みどり	にら,にんじん,もやし,小松菜	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	きゅうり,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,だいこん	オレンジ,グリーンピース,たまねぎ,にんじん,ほうれん草	ごぼう,にんじん,絹さや,だいこん,長ねぎ
	17日	18日	19日	20日	21日
こんだて	<p>★人参シリシリ</p> <p>ホキ天玉揚げ(青さ入り)</p> <p>Ca強化ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>春巻</p> <p>八宝菜</p> <p>Ca強化ごはん わかめとなるとの</p>	<p>クービリチー</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>雑穀ごはん 沖縄風みそ汁</p>	<p>まぐろのやわらかカツ</p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>Ca強化ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>『慰霊の日』献立</p> <p>手作りアガラサー</p> <p>焼き芋</p> <p>からし菜炒め</p> <p>やふあらージュシー</p>
あか	かつお節,ツナフレーク,鶏卵,鶏肉,ホキ天玉揚げ(青さ入り),豆腐	わかめ,なると,鶏肉,豚肉	かつお節,昆布,さば,チキアギ,ポークランチョンミート,豆腐,豚肉	無塩漬ウインナーソーセージ,かつお節,まぐろのやわらかカツ,豚肉	かつお節,ツナフレーク,もずく,豆乳
き	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,白ごま,おいしい春巻き	国産五穀米,調合油,カルシウム米,こんにやく,精白米	調合油,精白米,カルシウム米,スイートコーン	調合油,カルシウム米,焼いも,湿麩,精白米
みどり	たまねぎ,にら,にんじん,長ねぎ,小松菜	きくらげ,しいたけ,たけのこ,チンゲン菜,にんじん,ねぎ,はくさい,ヤングコーン	とうがんにんじん,ほうれん草,切り干し大根	かぼちゃ,しめじ,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,長ねぎ	からし菜,にんじん,ほうれん草,もやし
	24日	25日	26日	27日	28日
こんだて	<p>ヨーグルト</p> <p>プレーンヨーグルト</p> <p>いろいろなヨーグルト</p>	<p>果物(りんご)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>麦ごはん 青菜のシークワサー和え物</p>	<p>手作りふりかけ</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>Ca強化ごはん 肉じゃが</p>	<p>国産豚肉のメンチカツ</p> <p>白菜と豚肉炒め</p> <p>Ca強化ごはん 味噌汁</p>	<p>Caたっぷりオムレツ(ほうれん草)</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ミートソース</p> <p>コールスローサラダ</p>
あか	ヨーグルト	ツナフレーク,牛肉	かつお節,ちりめん,糸かつお,国産豆腐のハンバーグ,豚肉	かつお節,豆腐,国産豚肉のメンチカツ,豚肉	Caたっぷりオムレツ(ほうれん草),とりささみチャック,水戻し大豆ミンチ,豚肉
き		調合油,精白米,カルシウム米,スイートコーン,押し麦	精白米,カルシウム米,じゃがいも,こんにやく,白ごま	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,スパゲッティ,スイートコーン
みどり		きゅうり,グリーンピース,しめじ,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,りんご,小松菜	たまねぎ,にんじん,ゆかり,絹さや,青のり	にんじん,ねぎ,はくさい,三色ピーマン,もやし	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,トマト,にんじん,ピーマン

料、その他の都合により献立を変更することがあります。