



# 7月給食だより



令和7年度  
今帰仁村学校給食センター  
TEL:0980-56-2106



えい よう

## 栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人々が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### 学校給食摂取基準

- \*エネルギー650kcal(小学校)
- \*エネルギー830kcal(中学校)
- \*たんぱく質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の13~20%
- \*脂 質(小中共通)
- 摂取エネルギー-全体の20~30%

えら かた き ほん

### 選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの くだもの えいよう ととの  
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



なつやす ふ そく  
夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、  
まいにち ばい ぎゅうにゅう おお ふく しよくひん  
毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を  
と い いしき  
取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・落花生・アーモンド・

カシューナッツ・くるみ・バナナの対応を行っています。

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。

代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

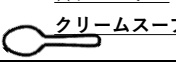
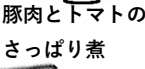
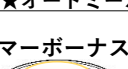
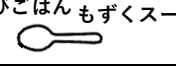
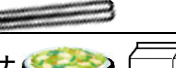
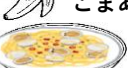
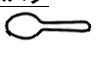
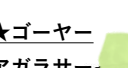
### アレルギー一覧

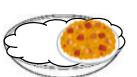
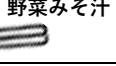
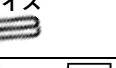
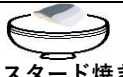
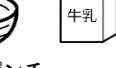
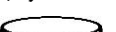
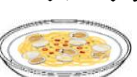
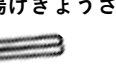
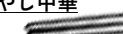
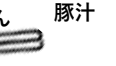
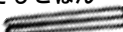
・しょうゆ(小麦 大豆)

・みそ(大豆)

・赤だし(大豆 さば 鶏肉)

- ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)
- ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
- ・豆板醤(大豆 小麦)
- ・ウスターソース(大豆 りんご)
- ・酢(小麦)
- ・デミグラスソース(小麦 大豆 牛肉 豚肉)
- ・チキンブイヨン(鶏)
- ・ポークブイヨン(鶏 豚)

| 日 | 曜日 | こ ん だ て                                                                                                        | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとになる食品  | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                    | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品    | 調味料                                           |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 火  | おからハンバーグ                      | ★バーガーパン<br>【代替食なし】           | バーガーパン(★乳・小麦・大豆)                                                 |                                    |                                               |
|   |    | <br>キャベツのクラフト風                | ★アスパラの<br>クリームスープ<br>【除去食】   | あさり,しろはなまめ<br>ペースト,★だっしふん<br>にゆう(乳),★ぎゅにゆう                       | じゃが芋,あぶら,こむぎ<br>こ                  | アスパラガス,たまねぎ,<br>にんじん,マッシュルー<br>ム              |
|   |    | <br>★バーガーパン                   | おからハンバーグ                     | パン粉,さとう                                                          | たまねぎ,にんじん                          | デミグラスソース,ケチャッ<br>プ,ウスターソース,醤油                 |
|   |    | <br>★アスパラの<br>クリームスープ         | キャベツのクラフト風                   | オリーブ油,さとう                                                        | キャベツ,にんじん,きゅう<br>り                 | 酢,塩,こしょう                                      |
| 2 | 水  | ★カラフル豆サラダ                     | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ,むぎ,コーラルバイオP<br>W                                              |                                    |                                               |
|   |    | <br>魚のトロピカルソース                | ぶたにく<br>豚肉とトマトのさっぱり煮         | じゃが芋,オリーブ油,さ<br>とう                                               | トマト,たまねぎ,スジナ<br>シインゲン              | ガラ骨,醤油,塩,こしょう                                 |
|   |    | <br>麦ごはん                      | さかな<br>魚のトロピカルソース            | ホキ,アーサ                                                           | でんぷん,あぶら,さとう                       | 塩,こしょう,醤油,酢,シークワ<br>ーサー果汁,チリソース(りんご・<br>鶏・大豆) |
|   |    | <br>豚肉とトマトの<br>さっぱり煮          | ★カラフル<br>まめ<br>豆サラダ<br>【除去食】 | ひよこ豆 青えんどう豆<br>赤いんげん豆 黄いん<br>げん豆 緑いんげん豆,<br>シーチキン,ちくわ,★<br>アーモンド | オリーブ油,さとう                          | ブロッコリー,キャベツ                                   |
| 3 | 木  | <br>★オートミールスナック               | もちきびごはん                      | こめ,もちきび,コーラルバイ<br>オPW                                            |                                    |                                               |
|   |    | <br>マーボーナス丼                   | とうふ(大豆),ぶたにく,<br>だいず,みそ(大豆)  | あぶら,さとう,ごま油,で<br>んぷん                                             | ナス,たまねぎ,にんじん,<br>ピーマン              | おろし生姜,だし汁,醤油,甜<br>麺醬,豆板醬                      |
|   |    | <br>もちきびごはんもずくスープ             | もずくスープ                       | ごま油                                                              | えのき,とうみょう,コーン                      | ガラ骨,塩,こしょう,醤油,酒                               |
|   |    | <br>★オートミール<br>スナック<br>【除去食】 |                              | マーガリン(★乳),マ<br>シュマロ,ごま,オート<br>ミール,フルグラ,シス<br>コーン                 | レーズン                               |                                               |
| 4 | 金  | セタゼリー                       | ★ばら寿司<br>【除去食】               | ★たまご,桜でんぶ,のり                                                     | こめ,むぎ,さとう,あぶら                      | かんぴょう,しいたけ,に<br>んじん,きぬさや                      |
|   |    | <br>星のコロッケ                  | あま がわ<br>天の川そうめん汁            | さかなそうめん,あさり                                                      |                                    | オクラ,コーン,にんじん                                  |
|   |    | <br>★ばらずし                   | ほし<br>星のコロッケ                 | 星のコロッケ(小麦・鶏・<br>豚)                                               | あぶら                                |                                               |
|   |    | <br>天の川そうめん汁                | なかよしセタ星ゼリー                   | さとう                                                              | ぶどうジュース,みかん<br>缶,ナタデココ             | アガー                                           |
| 7 | 月  | ★バナナ                        | ★かきたまうどん<br>【除去食】            | とりにく,ちきあぎ,あぶら<br>あげ,わかめ,★たまご                                     | うどん,でんぷん                           | たまねぎ,にんじん,なが<br>ねぎ                            |
|   |    | <br>ごまあえ                    | しらす入り粉ふき芋                    | しらす,あおのり                                                         | じゃが芋                               | 塩,こしょう                                        |
|   |    | <br>粉ふきいも                   | ごぼうのごま和え                     | ひじき                                                              | ごま,さとう                             | ごぼう,にんじん,きゅうり                                 |
|   |    | ★かきたまうどん                                                                                                       | ★バナナ【代替食なし】                  |                                                                  |                                    | ★バナナ                                          |
| 8 | 火  | 果物 ジャム                      | ★コッペパン【代替食なし】                | コッペパン(★乳・小<br>麦・大豆)                                              |                                    |                                               |
|   |    | <br>魚のホイル焼き                 | チキンビーンズ                      | とりにく,だいず                                                         | じゃが芋,あぶら,さとう                       | たまねぎ,にんじん,ピー<br>マン,マッシュルーム,ト<br>マト缶           |
|   |    | <br>★コッペパン                  | さかな<br>魚のホイル焼き               | まぐろ                                                              |                                    | しいたけ,スジナシイ<br>ンゲン,ピーマン,きピーマ<br>ン,あかピーマン       |
|   |    | <br>チキンビーンズ                 | シークワサージャム                    | さとう,コーンスターチ                                                      |                                    | シークワサー果汁                                      |
| 9 | 水  | <br>★ゴーヤー<br>アガラサー          | むぎ<br>麦ごはん                   | こめ,むぎ,コーラルバイオP<br>W                                              |                                    |                                               |
|   |    | <br>赤瓜のそぼ                   | あかうり<br>赤瓜のそぼろ丼              | あぶら,でんぷん                                                         | あかうり,たまねぎ,にん<br>じん,しいたけ,コーン,ね<br>ぎ | みりん,醤油,塩,だし汁                                  |
|   |    | <br>麦ごはん                    | とうふじる<br>ゆし豆腐汁               | とうふ(大豆),みそ(大<br>豆)                                               | ねぎ                                 | かつおぶし                                         |
|   |    | <br>ゆし豆腐汁                   | ★ゴーヤー<br>アガラサー<br>【除去食】      | ★ぎゅうにゆう,★たまご<br>あぶら                                              | さとう,こむぎこ,もちこ,あ<br>ぶら               | ベーキングパウダー                                     |

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                         | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品          | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品            | 調味料                            |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 10 | 木  | <div>納豆  牛乳 </div> <div>肉じゃが </div> <div>もちきびごはん  野菜みそ汁 </div> <div></div>                                                                                                        | もちきびごはん                         |                                                    | こめ, もちきび, コーラルパイ<br>OPW               |                                           |                                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | やさしい<br>野菜みそ汁                   | みそ(大豆)                                             |                                       | とうがん, にんじん, えの<br>き, こまつな                 | かつおぶし                          |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | にく<br>肉じゃが                      | ぎゅうにく                                              | じゃが芋, あぶら, さとう                        | たまねぎ, にんじん, しい<br>たけ, こんにゃく, スジナ<br>シインゲン | だし汁, みりん, 醤油, 酒                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | なっとう<br>納豆                      | なっとう(小麦・大豆)                                        |                                       |                                           |                                |
| 11 | 金  | <div>果物  牛乳 </div> <div>オイスターソース炒め </div> <div>★トムヤンクン </div> <div>ターメリックライス </div> <div></div>                                                                                   | ターメリックライス                       |                                                    | こめ, むぎ, コーラルパイOP<br>W                 |                                           | うっちゃん粉                         |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ★トムヤンクン<br>【除去食】                | ★えび                                                | ナンブラー, ラー油, さと<br>う                   | たまねぎ, たけのこ, セロ<br>リ, トマト, しめじ             | 酒, ガラ骨, チキンブイヨン,<br>ポッカレモン     |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ぶたにく<br>豚肉の<br>オイスターソース炒め       | ぶたにく                                               | ナンブラー, でんぷん, こ<br>むぎこ, あぶら, さとう       | ヤングコーン, にんじん,<br>あかピーマン, ピーマン,<br>マッシュルーム | 塩, おろしにんにく, こしょう,<br>オイスターソース  |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | くだもの                            |                                                    |                                       | くだもの                                      |                                |
| 14 | 月  | <div> 牛乳 </div> <div>魚のマスタード焼き </div> <div>スパゲティ  ★サラダ </div> <div>コンメランザーネ </div> <div></div> | スパゲティー<br>コンメランザーネ              | とりにく                                               | スパゲティ(小麦), あぶ<br>ら                    | ナス, たまねぎ, にんじん,<br>マッシュルーム, トマト缶          | おろしにんにく, ケチャップ,<br>塩, カイエソペッパー |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | さかな<br>魚のマスタード焼き                | ホキ                                                 | ノンエッグマヨネーズ<br>(大豆)                    |                                           | こしょう, マスタード                    |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ★イタリアンサラダ<br>【除去食】              |                                                    | オリーブ油, さとう                            | キャベツ, きゅうり, カリフ<br>ラワー, あかピーマン            | 酢, 塩, ジェノバペースト(★<br>乳)         |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                    |                                       |                                           |                                |
| 15 | 火  | <div> 牛乳 </div> <div>フルーツポンチ </div> <div>揚げぎょうざ </div> <div>★冷やし中華 </div> <div></div>                                                                                     | ★冷やし中華<br>【除去食】                 | ハム(★乳・豚・大豆),<br>★たまご                               | ちゅうかめん(小麦・大<br>豆), ごま油, ごま            | もやし, きゅうり, にんじん                           | 冷やし中華のたれ(小麦・<br>大豆・りんご・ごま)     |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | あ<br>ぎょうざ<br>揚げ餃子               | ぎょうざ(豚・小麦・大<br>豆)                                  | あぶら                                   |                                           |                                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | なきじん<br>今帰仁マンゴー入り<br>フルーツポンチ    |                                                    |                                       | もも缶, パイン缶, みかん<br>缶, ぶどう缶, マンゴー           |                                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                    |                                       |                                           |                                |
| 16 | 水  | <div>茎わかめの和え物  牛乳 </div> <div>チキン南蛮 </div> <div>もちきびごはん  豚汁 </div> <div></div>                                                                                        | もちきびごはん                         |                                                    | こめ, もちきび, コーラルパイ<br>OPW               |                                           |                                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | とんじる<br>豚汁                      | ぶたにく, とうふ(大豆),<br>みそ(大豆)                           | さといも                                  | だいこん, にんじん, ごぼ<br>う, こんにゃく, ねぎ            | かつおぶし                          |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | チキン南蛮                           | とりにく                                               | こむぎこ, あぶら, さとう,<br>ノンエッグマヨネーズ(大<br>豆) | ピクルス                                      | 酒, 酢, 醤油, ポッカレモン               |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | くき<br>茎わかめの和え物                  | くきわかめ, わかめ, シー<br>チキン                              | さとう, ごま油, ごま                          | パパイア, きゅうり                                | 醤油                             |
| 17 | 木  | <div>果物  牛乳 </div> <div>生姜あえ </div> <div>★高野豆腐の<br/>たまごとじ</div> <div>ひじき炒め </div> <div>ごはん </div> <div></div>                                                         | ひじき入り炒めごはん                      | とりにく, ひじき                                          | こめ, むぎ, コーラルパイOP<br>W, あぶら            | にんじん, しいたけ, ねぎ                            | だし汁, 醤油, みりん, 酒, 塩             |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ★高野豆腐の<br>たまごとじ<br>【除去食】        | こうやどうふ(大豆), ぶ<br>たにく, ★たまご                         | あぶら, さとう                              | たまねぎ, にんじん, しい<br>たけ, あおまめ                | かつおぶし, 醤油, 酒, みりん              |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | だいこん<br>大根とササミの<br>しょうが<br>生姜和え | とりささみ                                              | ごま油                                   | だいこん, きゅうり, しょう<br>が                      | 醤油                             |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | くだもの                            |                                                    |                                       | くだもの                                      |                                |
| 18 | 金  | <div>プリン  牛乳 </div> <div>夏野菜カレー </div> <div>★豆っこサラダ </div> <div>プリン </div>                                                                                                                                                                               | むぎ<br>麦ごはん                      |                                                    | こめ・むぎ                                 |                                           |                                |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | なつやさい<br>夏野菜カレー                 | ぶたにく, 白いんげん<br>ペースト                                | じゃが芋, あぶら                             | パパイア, ナス, へちま, に<br>がうり, たまねぎ, にんじ<br>ん   | ガラ骨, カレールー, ウス<br>ターソース        |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ★豆っこサラダ                         | ひよこ豆 青えんどう豆<br>赤いんげん豆 黄いん<br>げん豆 緑いんげん豆,<br>★アーモンド |                                       | あおまめ, ブロッコリー,<br>キャベツ, コーン                | タンカンドレッシング<br>(小麦・大豆・ゼラチン)     |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | プリン                             |                                                    | プリン(アレルギーな<br>し)                      |                                           |                                |



# 8月給食だより



## 夏バテしない食生活を!

もうしょ 猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さ  
で食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、  
食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特には朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

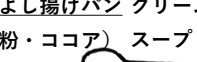
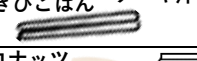
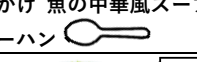
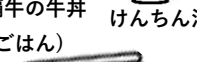
強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ  
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                                                                      |                                   | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品             | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品                           | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                | 調味料                        |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 26 | 火  | <br>ソテー                   | ★なかよし揚げパン <sup>あ</sup><br>【代替食なし】 | きなこ(大豆),★だっし<br>ふんにゅう(★乳)              | なかよしパン(★乳・小<br>麦・大豆),あぶら,はった<br>いこ,こくとう,さとう,ビュ<br>アココア |                                               |                            |
|    |    | <br>★なかよし揚げパン クリーム        | ヘチマの<br>クリームスープ                   | あさり,レンズまめ,とう<br>にゅう(大豆),しろはなま<br>めペースト | じゃが芋,あぶら,こむぎ<br>こ                                      | へちま,たまねぎ,にんじ<br>ん                             | ガラ骨,塩,こしょう                 |
|    |    | <br>(きな粉・ココア) スープ         | ブロッコリーと<br>ウィンナーのソテー              | ウインナー(鶏・豚)                             | あぶら                                                    | ブロッコリー,パパイヤ,<br>こんにゃく,コーン                     | 醤油,塩,こしょう                  |
| 27 | 水  | <br>スーナー                  | もちきびごはん                           |                                        | こめ,もちきび,コーラルバイオP<br>W                                  |                                               |                            |
|    |    | <br>ゴーヤーの佃煮               | ソーキ汁 <sup>じる</sup>                | ぶたソーキ,こんぶ                              |                                                        | とうがん,にんじん                                     | かつおぶし,醤油,塩                 |
|    |    | <br>もちきびごはん               | ゴーヤーの佃煮 <sup>つくだに</sup>           | しらす                                    | さとう,ごま                                                 | にがうり                                          | 醤油,酢,みりん,だし汁               |
|    |    | <br>ソーキ汁                  | スーナー                              | とうふ(大豆),シーチキ<br>ン,みそ(大豆)               | さとう                                                    | こまつな,からしな                                     | 醤油                         |
| 28 | 木  | ★ココナッツ<br>ミルク                                                                                                | あんかけチャーハン                         | ぶたにく                                   | こめ,むぎ,コーラルバイオP<br>W,あぶら,でんぷん,ご<br>ま油                   | ながねぎ,きピーマン,と<br>うがん,にんじん,たけの<br>こ,にんにくのめ,しょうが | 醤油,だし汁,塩,こしょう              |
|    |    | <br>あんかけ 魚の中華風スープ         | さかな ちゅうかう<br>魚の中華風スープ             | あかざかな,わかめ,とう<br>ふ(大豆)                  | ごま油                                                    | とうみょう,えのき                                     | ガラ骨,醤油,塩                   |
|    |    | <br>チャーハン                 | ★ココナッツミルク<br>【代替食なし】              | ココナッツミルクパウ<br>ダー                       | タピオカパール,さとう                                            | もも缶,みかん缶,ぶどう<br>缶                             |                            |
| 29 | 金  | <br>★くるみ <sup>むぎ</sup> 和え | 麦ごはん                              |                                        | こめ,むぎ                                                  |                                               |                            |
|    |    | <br>小那覇牛の牛丼               | おなほ ぎゅう ぎゅうどん<br>小那覇牛の牛丼          | ぎゅうにく                                  | あぶら,さとう                                                | たまねぎ,にんじん,こんに<br>ゃく                           | 酒,おろしにんにく,おろし生<br>姜,醤油,みりん |
|    |    | <br>小那覇牛の牛丼<br>(麦ごはん)     | けんちん汁                             | とりにく,あぶらあげ(大<br>豆)                     | さといも,あぶら                                               | だいこん,ごぼう,にんじ<br>ん,こんにゃく,ねぎ                    | かつおぶし,醤油,塩                 |
|    |    | <br>けんちん汁                 | ★くるみ <sup>むぎ</sup> 和え【除去食】        | ★くるみ,あぶらあげ(大<br>豆)                     | さとう                                                    | はくさい,ほうれんそう,も<br>やし                           | 醤油                         |

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務 8品目 : 卵・乳・小麦粉・そば・落花生・くるみ・えび・かに

推奨 20品目 : アーモンド・カシューナッツ・ごま・いか・いくら・あわび・さけ・さば・大豆  
牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・オレンジ・キウイ・もも・りんご・やまいも・まつたけ・ゼラチン



マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆)

オイスターソース(かきエキス・漁醤)



※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等)えび・かにに共生しています。

※揚げ油(大豆) は数回使用しています。