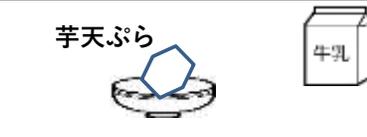


日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料	
14	火	ウインナー・チリドック ポテトフライ コールスローサラダ 	★コッペパン【代替食なし】		★コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		★クラムチャウダー	あさり,ベーコン(豚),★ぎゅうにゅう,★脱脂粉乳	あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	ガラ骨,ローレル,塩,こしょう	
		ウインナー・チリドック ★コッペパン ★クラムチャウダー	ウインナー(小麦・牛・豚),だいず,レッドキドニー,ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,ぎゅうにく,ぶたにく	あぶら	たまねぎ	ケチャップ,ウスターソース,カレー粉,クミンパウダー,チリパウダー,塩,こしょう	
		フライドポテト		フライドポテト			
		コールスローサラダ セルフドッグを作ろう! 世界のウチナーンチュの日にちなんで		ノンエッグマヨネーズ(大豆),さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	酢,ポッカレモン,こしょう	
15	水	芋天ぷら 	ジュージー	ぶたにく	こめ,あぶら	にんじん,しいたけ	かつおぶし,醤油,塩
		タマナーチャンプルー	ぶたにく,とうふ(大豆)	あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら	塩,醤油,酒,だし汁	
		いもてん 芋天ぷら		さつまいも,こむぎこ,あぶら			
16	木	むぎ 麦ごはん ちゅうか 中華スープ ナムル プルコギ丼 麦ごはん 中華スープ	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルハイOPW		
		ちゅうか 中華スープ		ごま油	たまねぎ,にんじん,木くらげ	ガラ骨,醤油,塩	
		プルコギ丼	ぎゅうにく,ぶたにく	ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,にら,はくさい,しめじ,えのき茸,こんにゃく	酒,おろしにんにく,醤油,豆板醤,塩	
		ナムル		ごま,さとう,ごま油	ほうれん草,もやし,にんじん	醤油,塩	
		くだもの			くだもの		
17	金	おきなわ 沖縄そば 果物 ウサチー	おきなわ 沖縄そば	ぶたにく,かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆),あぶら	しょうが,ねぎ	醤油,みりん,酒,ガラ骨,かつおぶし,塩
		ウサチー	ツナ	さとう	こまつな,きゅうり,パパイヤ,にんじん	酢,醤油,塩	
		くだもの			くだもの		
20	月	★チュロス 大根と ★チーズライス こんにゃくのソテー	★チーズライス	とりにく,★チーズ(乳)	こめ,むぎ,コーラルハイOPW,じゃが芋,あぶら	たまねぎ,にんじん,あおまめ	チキンブイヨン,塩,こしょう
		だいこん 大根とこんにゃくのソテー		あぶら	だいこん,こんにゃく,コーン	塩,醤油,こしょう	
		★チュロス	★たまご	ピュアココア,中力粉,★マーガリン(乳),あぶら,さとう		塩	
21	火	★しらすトースト おかか和え 豚汁	★しらすトースト【代替食なし】	しらす,みそ,のり,★チーズ(乳)	★食パン(乳・小麦・大豆),ノンエッグマヨネーズ(大豆)	キャベツ,たまねぎ,コーン	
		とんじる 豚汁	ぶたにく,とうふ(大豆),みそ	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	かつおぶし	
		おかか和え		さとう	こまつな,あかうり	糸けずり,醤油	
22	水	★パンプキンマフィン 秋の和風きのこパスタ レンコン和え	★パンプキンマフィン	ベーコン(豚),のり	スパゲティ(小麦),あぶら	しめじ,しいたけ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,しそ	おろしにんにく,醤油,塩,こしょう
		レンコン和え	ツナ	ごま,あぶら,さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン	酢,醤油	
		★パンプキンマフィン	★たまご,★ぎゅうにゅう	こむぎこ,★粉末アーモンド,★マーガリン(乳),さとう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
23	木	もちきびごはん いわしのみぞれ煮 ★人参シリシリ もちきびごはん ゆし豆腐	もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルハイOPW		
		ゆし豆腐汁	とうふ(大豆),みそ		ねぎ	かつおぶし	
		★人参シリシリ	★たまご,ツナ	あぶら	にんじん,パパイヤ,にら	だし汁,醤油,塩	
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(大豆)				