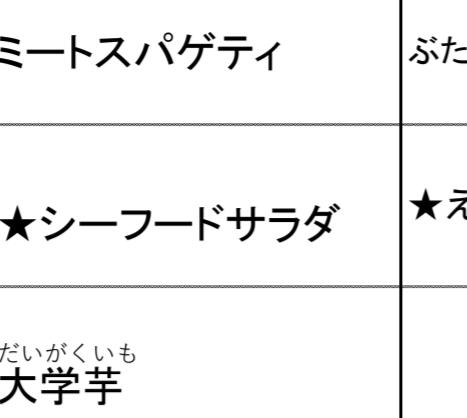
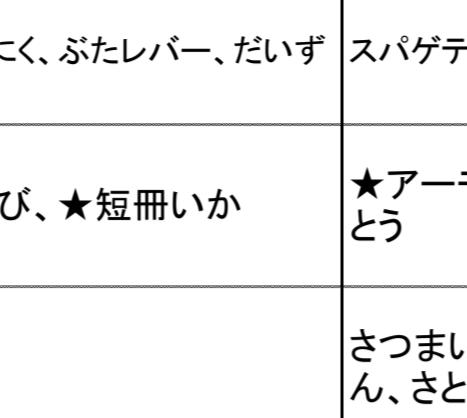
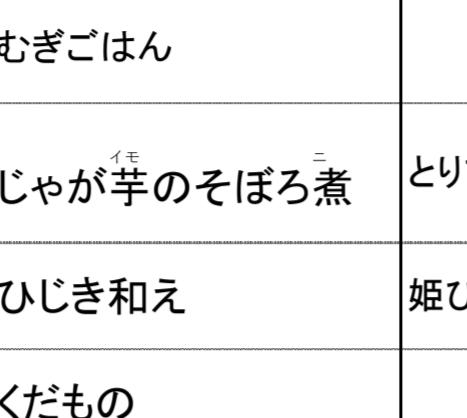
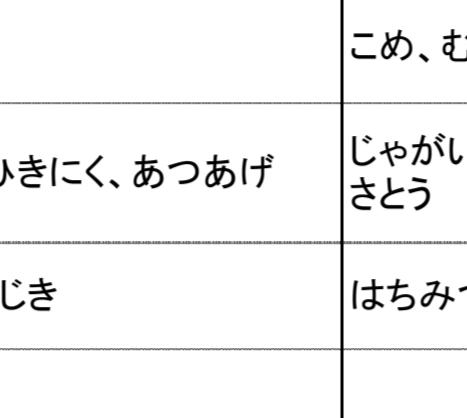
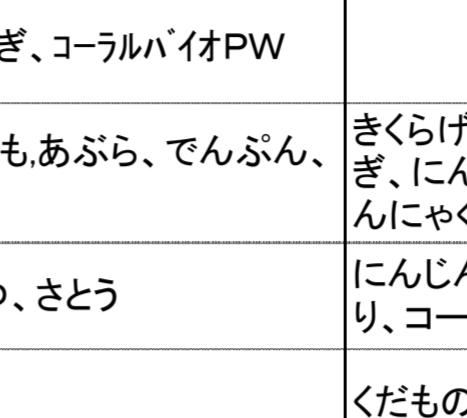
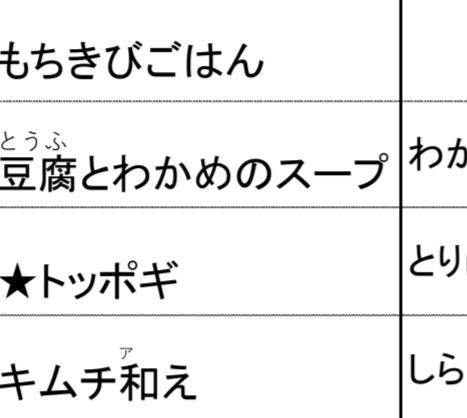
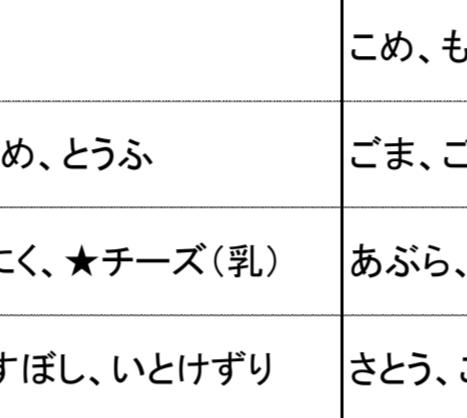
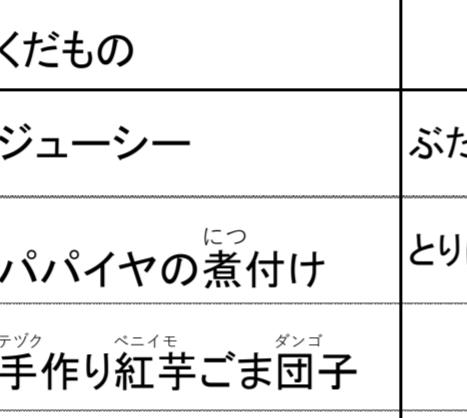
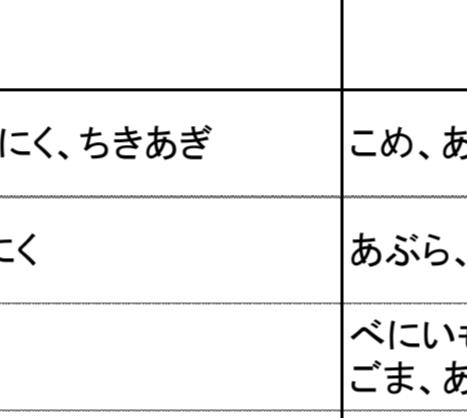
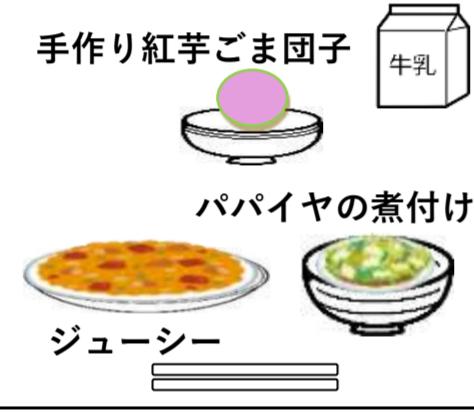
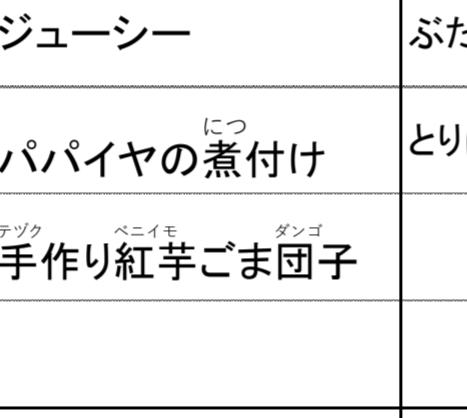
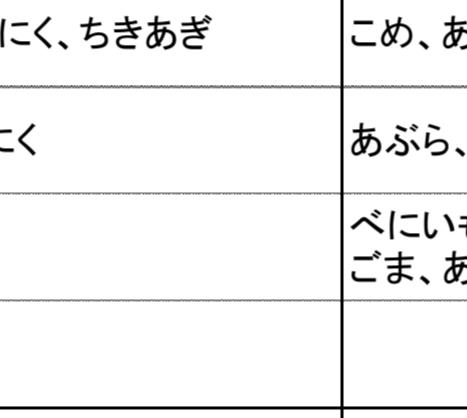
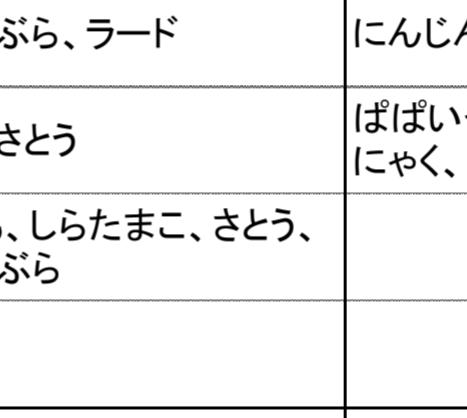
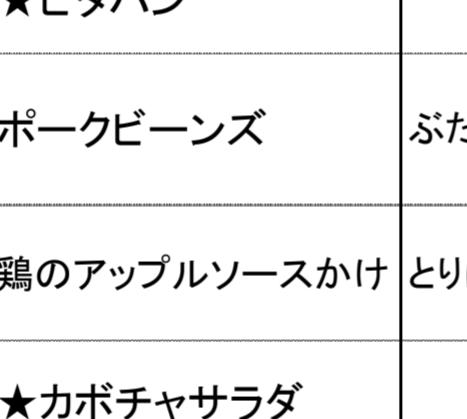
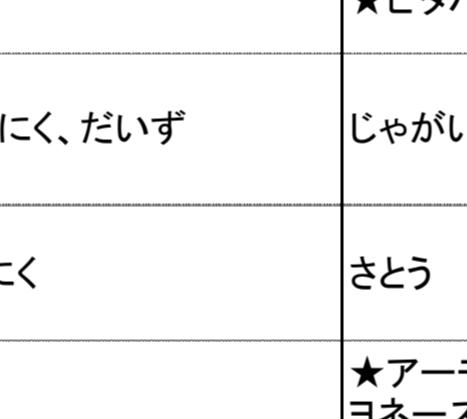
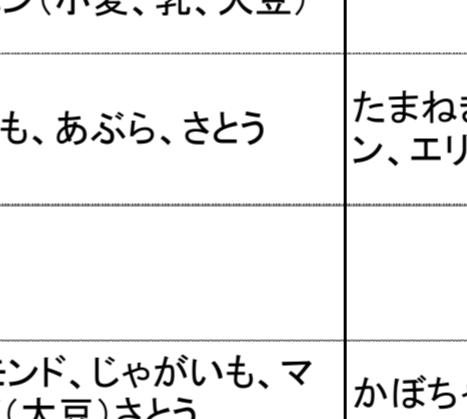
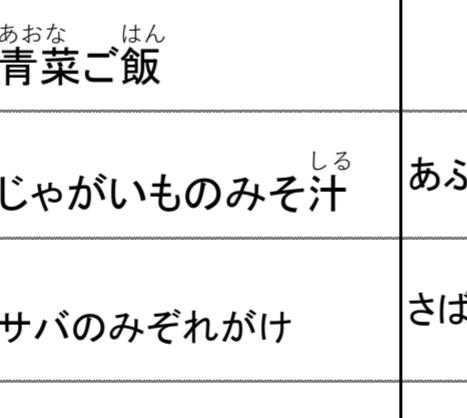
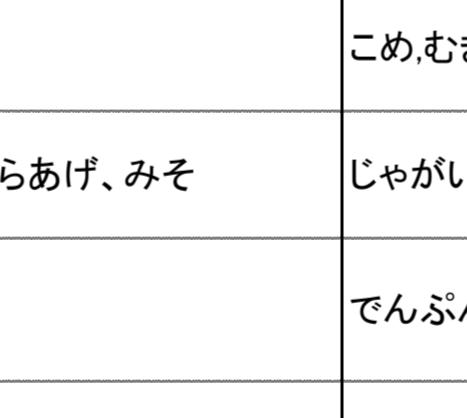
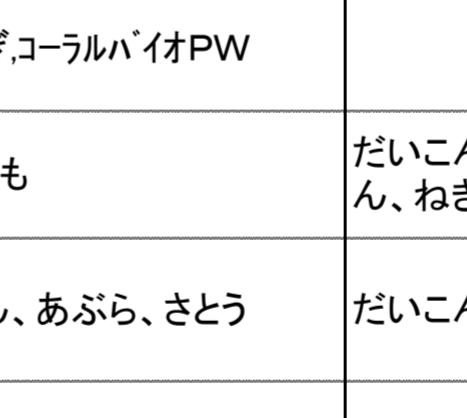
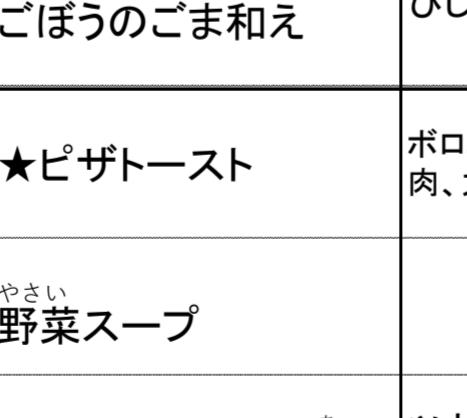
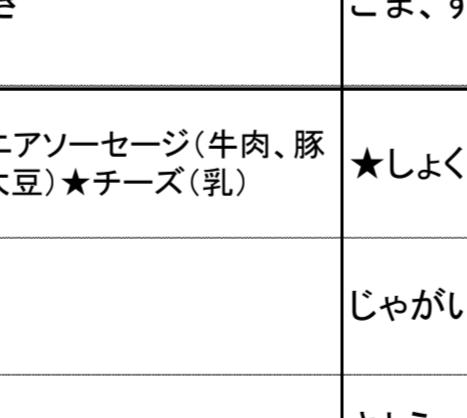
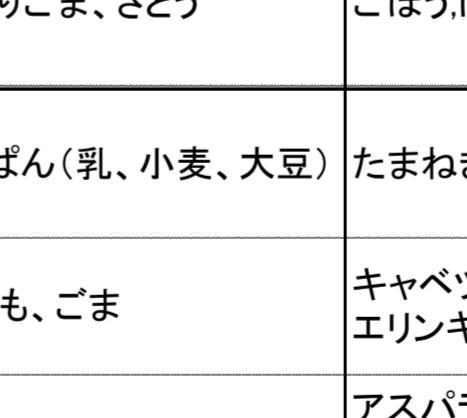
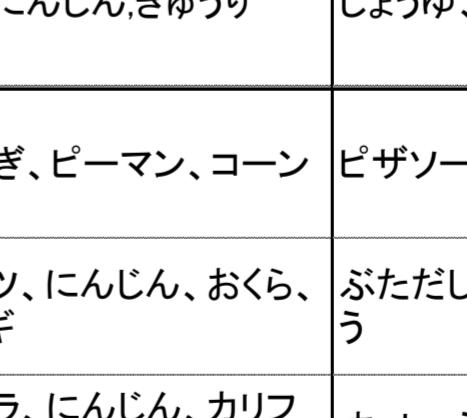
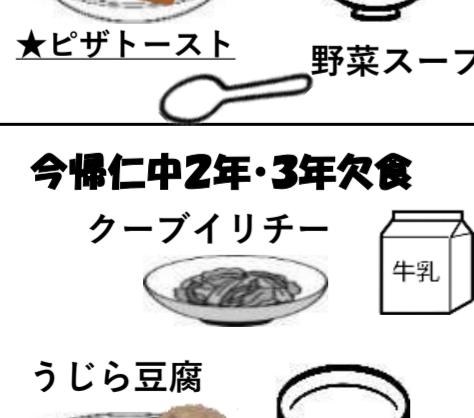
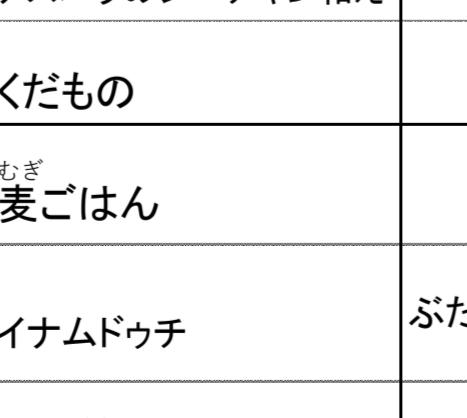
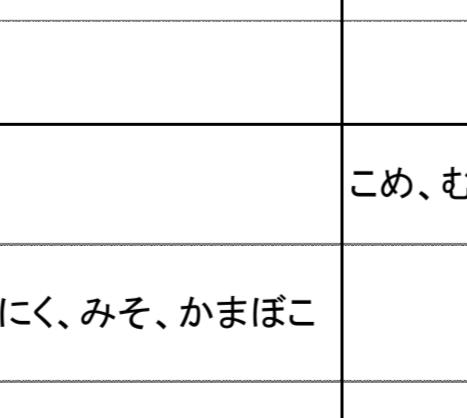
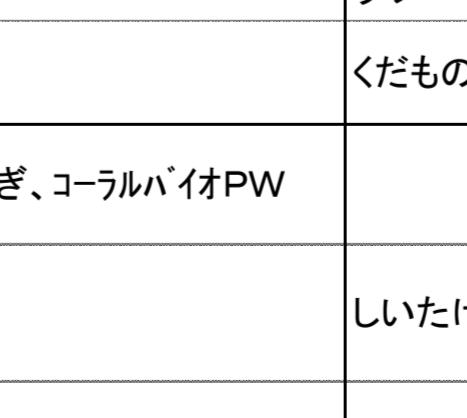


日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
1	月	★シーフードサラダ 	ミートスパゲティ 牛乳	ぶたにく、ぶたレバー、だいす スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう	きくらげ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、トマト缶	おろしにんにく、デミグラスソース、ケチャップ、トマトピューレ、ウスター、しお
		★シーフードサラダ 	★えび、★短冊いか 大學芋 だいがくいも 大學芋	★アーモンド、オリーブ油、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	ビネガー、しお、ポッカレモン、★ジェノバペースト(乳)
		ミートスパゲッティ 大學芋 		さつまいも、あぶら、でんぶん、さとう、ごま、みずあめ		しょうゆ、みりん
2	火	ひじき和え 	むぎごはん 牛乳		こめ、むぎ、コラルバイオPW	
		じゃが芋のそぼろ煮 	とりひきにく、あつあげ 牛乳	じゃがいも、あぶら、でんぶん、さとう	きくらげ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、インゲン、こんにゃく	おろししょうが、りょうりしゅ、かつおぶし、しょうゆ
		ひじき和え 	姫ひじき 牛乳	はちみつ、さとう	にんじん、きやべつ、きゅうり、コーン	す、しょうゆ、しお
		くだもの 			くだもの	
3	水	★トップギ 	もちきびごはん 牛乳		こめ、もちきび	
		豆腐とわかめのスープ 	わかめ、とうふ 牛乳	ごま、ごまあぶら	ながねぎ、えのきたけ	ぶただし、しょうゆ、しお
		★トップギ 	とりにく、★チーズ(乳) 牛乳	あぶら、トップギ、さとう	にんじん、たまねぎ、きやべつ、きくらげ	おろしにんにく、りょうりしゅ、ごちちゃん(大豆)、しょうゆ、とうばんじょん
		キムチ和え 	しらすぼし、いとけずり 牛乳	さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、こまつな、からしな、はくさいキムチ(小麦、リンゴ、大豆、さば)	しょうゆ
		もちきびごはん 	くだもの 		くだもの	
4	木	手作り紅芋ごま団子 	ジューシー 牛乳	ぶたにく、ちきあぎ 牛乳	こめ、あぶら、ラード	にんじん、しいたけ、ねぎ
		パパイヤの煮付け 	につ とりにく 牛乳	あぶら、さとう	ぱぱいや、にんじん、こんにゃく、インゲン	かつおぶし、しょうゆ、りょうりしゅ
		手作り紅芋ごま団子 	テヅク ペニイモ ダンゴ 牛乳	べにいも、しらたまこ、さとう、ごま、あぶら		
		ジューシー 				
5	金	鶏のアップルソースがけ 	★ピタパン 牛乳		★ピタパン(小麦、乳、大豆)	
		ポークビーンズ 	ぶたにく、だいす 牛乳	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、インゲン、エリンギ、トマト缶	ぶただし、ケチャップ、デミグラスソース、トマトピューレ、おろしにんにく、しお
		鶏のアップルソースかけ 	とりにく 牛乳	さとう		しょうゆ、おろしにんにく、リンゴピューレ(りんご)、おろししょうが
		★力ボチャサラダ 		★アーモンド、じゃがいも、マヨネーズ(大豆)さとう	かぼちゃ、きゅうり、コーン	酢、こしょう
8	月	ごぼうのごま和え 	あおな 青菜ご飯 牛乳		こめ、むぎ、コラルバイオPW	
		じゃがいものみそ汁 	じる あぶらあげ、みそ 牛乳	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおぶし
		サバのみぞれがけ 	さば	でんぶん、あぶら、さとう	だいこん、しょうが	しょうゆ、りょうりしゅ、みりん
		青菜ご飯 じゃが芋のみそ汁 ごぼうのごま和え 	あ ひじき	ごま、すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す
9	火	今帰仁中2年欠食 	★ピザトースト 牛乳	ボロニアソーセージ(牛肉、豚肉、大豆)★チーズ(乳)	★しょくぱん(乳、小麦、大豆)	たまねぎ、ピーマン、コーン
		やさい 野菜スープ 		じゃがいも、ごま	キャベツ、にんじん、おくら、エリンギ	ぶただし、しお、こしょう
		アスパラのシーチキン和え 	あ ツナ 牛乳	さとう	アスパラ、にんじん、カリフラワー	す、しょうゆ
		★ピザトースト 野菜スープ 	くだもの 		くだもの	
10	水	今帰仁中2年・3年欠食 	むぎ 麦ごはん 牛乳		こめ、むぎ、コラルバイオPW	
		イナムドウチ 	ぶたにく、みそ、かまぼこ 牛乳		しいたけ、こんにゃく	かつおぶし、ぶただし
		うじら豆腐 	とうふ、さかなすりみ 牛乳	でんぶん、あぶら	きくらげ、えだまめ	しお
		麦ごはん イナムドウチ 	きざみこんぶ、ぶたにく、ちきあぎ 牛乳	あぶら	せんぎりだいこん、にんじん	かつおぶし、しょうゆ、みりん、しお