

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	
11	木	今帰仁中・天底小6年欠食  ★白ごま坦々うどん 豆腐のチリソース ★白ごま坦々うどん もずくナムル	しろ たんたん ★白ごま坦々うどん	ぶたにく、だいす、みそ、 ★ぎゅうにゅう	うどん(小麦)、ごま、さとう、あ ぶら、でんぶん	にんじん、しいたけ、こまつ な	おろしにんにく、しょう が、ぶただし、しょう ゆ、とうばんじyan
			トウフ 豆腐のチリソース	とうふ	小麦粉、あぶら、さとう、でん ぶん	たまねぎ	トマトピューレ、ケチャップ、 おろしにんにく、オイスター ソース、とうばんじyan
			もずくナムル	おきなわもずく、ちきあぎ	ごまあぶら、さとう、ごま	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ
12	金	天底小6年 今帰仁中3年欠食  野菜のおかか和え ★卵焼き わかめご飯 豚汁	わかめご飯	わかめ	こめ、むぎ、さとう、コーラルバイオP W、ごま		しお、りょうりしゅ、みり ん
			とんじる 豚汁	ぶたにく、とうふ、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
			★卵焼き	★たまご、おから	ふ(小麦、大豆)	たまねぎ	しお、しょうゆ、みりん
			野菜のおかか和え	いとけずり	ごま	こまつな、もやし、にんじ ん、きゅうり	しょうゆ、つぶ入りマ スター
15	月	なかよしタンカンゼリー  ★タコライス野菜 タコライスマート 麦ごはん コーンスープ	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオP W		
			タコライスマート	ぶたにく、ぶたレバー、ぎゅう にく、だいす	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、	にんにく、赤ワイン、ケチャップ、 ウスター・ビザソース、トマト ピューレ、しょうゆ、しお、チリバ ウダー、パプリカ粉
			★タコライス(野菜)	★クッキングチーズ(乳)		キャベツ、とまと	
			コーンスープ	むえんせきベーコン(豚) とうふ		たまねぎ、コーン、コーンクリー ム缶、コーンペースト	ぶただし、チキンブイヨン しお、こしょう、パセリ
			なかよしタンカンゼリー		さとう、イナアガ	みかん缶、たんかん8	
16	火	ブロッコリーのサラダ  ★シュガートースト ★クラムチャウダー ★シュガートースト	★シュガートースト		★食パン(乳、小麦、大豆)、 オリーブオイル、★マーガリ ン、さとう		
			★クラムチャウダー	あさり、むえんせきベーコ ン(豚)★ぎゅうにゅう、★ だっしゅんにゅう(乳)	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、 ★マーガリン	たまねぎ、にんじん、えりん ぎ	ぶただし、しお、こしょ う、パセリ
			ブロッコリーのサラダ		さとう、マヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、きゅうり	ポッカレモン、つぶ入 りマスター、しお
17	水	 もちきびごはん ★沖縄風おでん 魚の天ぷら もちきびごはん	もちきびごはん		こめ、もちきび		
			★沖縄風おでん	とんそく、あつあげ、★う ずらのたまご(卵)、ちく わ、こんぶ		だいこん、こんにゃく、からし な	かつおぶし、しょうゆ、 みりん、りょうりしゅ
			魚の天ぷら	ほき	あぶら、こむぎこ		りょうりしゅ、しお
			くだもの			くだもの	
18	木	 こんにゃくサラダ 青のりポテトフライ 中華風やきそば	チューク シオヤ 中華塩焼きそば	ぶたにく	ちゅうかめん(小麦、大豆)、 あぶら	キャベツ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、 しょうが	チキンブイヨン、しお、 くろコショウ
			アオ 青のりポテトフライ	あおのり	じゃがいも、あぶら		しお、ガーリックパウ ダー
			こんにゃくサラダ	かにかま、ひじき	ごま、マヨネーズ(大豆)、さと う	だいこん、にんじん、こまつ な、こんにゃく	しょうゆ
			くだもの			くだもの	
19	金	 麦ごはん ★チョコチップスコーン チキンカレー 麦ごはん ピクルスべったら漬け	麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオP W		
			チキンカレー	とりにく	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン	ぶただし、カレールー、カ レー粉、ウスター、リンゴ ピューレ(りんご)
			ピクルスべったら漬け		グラニューとう、ごま	だいこん、きゅうり、たくあ ん、スイートレリッシュ	す
			★チョコチップスコーン	★ぎゅうにゅう	こむぎこ、さとう、あぶら、 ★チョコレート(乳、大豆)		ベーキングパウダー
22	月	 今帰仁中欠食 冬至のうつちん漬け 冬至ジューシー ゆし豆腐	冬至じゅうしこ	ぶたにく、こんぶ、ちきあ ぎ	こめ、むぎ、コーラルバイオP W、たろいも、あぶら	にんじん、しいたけ、にら	ぶただし、しょうゆ、 しお
			ゆし豆腐	ゆしとうふ、みそ		ねぎ	かつおぶし
			だいこん 大根のうつちん漬け		グラニューとう	だいこん	す、うこん
			くだもの			くだもの	