




日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品	調味料
11	木	今帰仁中・天底小6年欠食  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、だいず、みそ、 ★ぎゅうにゅう	うどん(小麦)、ごま、さとう、あ ぶら、でんぷん	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、とうばんじゃん
			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 ぷん	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、とうばんじゃん
			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、コーラルパイ PW、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、こんにやく、ねぎ	かつおぶし
			タマゴヤ ★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
			ヤサイ 野菜のおかかあえ	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 スタード
15	月	なかよしタンカンゼリー  ★タコライス野菜 タコライスミート 麦ごはん コーンスープ なかよしタンカンゼリー	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイPW		
			タコライスミート	ぶたにく、ぶたレバー、ぎゅう にく、だいず	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、チリパ 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、チキンブイオン しお、こしょう、パセリ
			なかよしタンカンゼリー		さとう、イナアガー	みかん缶、たんかん8	
16	火	ブロッコリーのサラダ  ★クラムチャウダー ★シュガートースト ブロッコリーのサラダ	★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、★ だっしふんにゅう(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 りマスタード、しお
17	水	 果物 ★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	もちきびごはん		こめ、もちきび		
			おきなわふう ★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、こんにやく、からし な	かつおぶし、しょうゆ、 みりん、りょうりしゅ
			サカナ テン 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	 果物 こんにやくサラダ 青のりポテトフライ 中華風やきそば 中華風やきそば	チュウカ ショヤ 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	チキンブイオン、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
			こんにやくサラダ	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、こんにやく	しょうゆ
			くだもの			くだもの	
19	金	 牛乳 ★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 ★チョコチップスコーン	麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイPW		
			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	 冬至 今帰仁中欠食 果物 大根のうっちゃん漬け 冬至ジュシー ゆし豆腐 冬至ジュシー ゆし豆腐	冬至じゅうしい	ぶたにく、こんぶ、ちきあ ぎ	こめ、むぎ、コーラルパイPW、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
			とうふ ゆし豆腐	ゆしとうふ、みそ		ねぎ	かつおぶし
			だいこん 大根のうっちゃん漬け		グラニューとう	だいこん	す、うこん
			くだもの			くだもの	