

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
4日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび				
	きびなごのかりかりフライ	大豆油	きびなごのかりかりフライ			揚げ回数① 大豆
	牛肉とごぼうの甘辛煮	三温糖 白ごま ごま油	牛肉	ごぼう 人参 玉葱 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
	くずきりスープ	くずきり でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 玉葱 チンゲン菜	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節	
一食当たりの栄養価		エネルギー 775 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 112.1 g	
5日 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	お米				ぬちまーす
	救給カレー	救給カレー		防災の日給食		
	炊き出しすいとん汁	小麦粉 白玉粉	鶏肉	大根 人参 しいたけ しめじ 長ねぎ 大根葉	ぬちまーす だし昆布 みりん 醤油(小麦・大豆) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価		エネルギー 777 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 22.9 g	炭水化物 118.6 g
8日 (月)	牛乳		牛乳			
	きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉)	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく	ぬちまーす 酒 こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦・大豆) 大豆油				揚げ回数② 小麦・大豆 
	かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(乳・いか)	きやべつ きゅうり もやし 人参	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	うまかつ十	うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)				
一食当たりの栄養価		エネルギー 570 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 30.4 g	炭水化物 52.8 g	
9日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	ウィンナー		ウィンナー (小麦・牛肉・豚肉)			
	チリコンカン	こめ油	金時豆 豚肉 牛肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリ パウダー こしょう タバスコ トマトソース (大豆) ケチャップ	
	卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 椎茸 きくらげ パクチョイ	ぬちまーす こしょう かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価		エネルギー 669 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 76 g	
10日 (水)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび				
	焼きししやも		子持ちししやも			
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 三温糖	豚肉	たけのこ 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
	田舎汁	じゃがいも さつまいも	油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 しめじ 大根 山東菜	ぬちまーす かつお節 だし昆布	
一食当たりの栄養価		エネルギー 749 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 16 g	炭水化物 117.8 g	
11日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	お米 麦				
	まぐろのゆかり焼き	三温糖	まぐろ	生姜 にんにく	ゆかり粉 酢(小麦) みりん	
	パパイヤとツナのアーサ酢和え	三温糖	ツナ アーサ	パパイア 大根 きゅうり 人参	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
	イナムドウチ		豚肉 カステラかまぼこ (卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 冬瓜 ねぎ	豚がら かつお節	
一食当たりの栄養価		エネルギー 732 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 103.8 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
12日 (金)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	お米 胚芽押麦 丸麦 もちきび 黒米 赤米				
	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム セロリ トマトりんご にんにく	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 豚がら ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) チキンブイオン(鶏肉)	
	くがにたまごdeゆで卵		くがにたまご			
	フルーツゼリー和え	柚子ゼリー		パイン みかん 黄桃 アロエ		
	一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 898 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 27.1 g	炭水化物 127.5 g	
15日 (月)	牛乳		牛乳			
	キムチチャーハン	お米 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	豚肉	玉葱 赤ピーマン 人参 コーン にんにく	ぬちまーす こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) 白ワイン キムチの素(りんご・いか・大豆) みりん ポークブイオン(豚肉)	
	コーン焼売	コーン焼売(えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)				
	棒棒鶏サラダ	三温糖 白ごま ごま油	鶏ささみ 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	果物			タルガヨー【予定】		
	一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 686 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 102 g	
16日 (火)	牛乳		牛乳			
	中身そば	沖縄そば麺	沖縄そば麺(小麦・大豆)			
		中身汁		豚中身 豚肉 白かまぼこ(大豆)	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 豚がら かつお節
	◎羊の日	野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん
紅芋のチーズがらめ	紅芋 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま	チーズ(乳)	揚げ回数③ 小麦・大豆			
一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 757 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 28.4 g	炭水化物 75 g		
17日 (水)	牛乳		牛乳			
	ガパオライス	麦ごはん	お米 麦			
		目玉焼き		目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)		
		鶏肉と野菜の炒め	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	バジル 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 玉葱	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう
	麦スープ	麦 こめ油	ベーコン(豚肉)	長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく	ぬちまーす 豚がら こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイオン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 710 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.5 g	炭水化物 92.6 g		
18日 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび				
	あぐー豚肉 たっぷりすきやき	 三温糖 こめ油	あぐー豚肉 沖縄豆腐(大豆)	人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん かつお節	
	即席漬け	白ごま 三温糖	しらす 糸けずり	きゃべつ 人参 大根 シークワサー果汁 きゅうり	ぬちまーす 特濃酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	うむくじ	うむくじ こめ油				
	一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 961 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 39.9 g	炭水化物 112.9 g	
19日 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	魚のカレーニエル	オリーブ油 小麦粉	さば		ぬちまーす 酒 こしょう カレー粉	
	マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 加工乳 生クリーム (乳) スキムミルク(乳)	人参 玉葱 ブロccoli しめじ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう	
	県産桑の実ジャム	県産桑の実ジャム				
	一食当たりの栄養価	1レキ [®] - 833 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 31.1 g	炭水化物 99.9 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22日 (月) ★あげ な中欠 食	牛乳		牛乳			
	深川めし	お米 こめ油	あさり 豚肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節	
	県産アーサ厚焼玉子		県産アーサ厚焼玉子 (卵・小麦・大豆)			
	芋子汁	里芋 白ごま	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ほうれん草 こんにゃく 生姜	かつお節	
	果物			オートー【予定】		
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 715 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.1 g	炭水化物 95.9 g	
24日 (水) ☺和食 の日給 食	牛乳		牛乳			
	茶めし	お米 県産茶葉			ぬちまーす	
	ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり 西京みそ(大豆)		ぬちまーす 酒 みりん	
	青菜のごまあえ	白ごま 黒ごま 三温糖		小松菜 もやし 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	手糰子入りすまし汁	手糰子(小麦)	鶏肉	大根 人参 しめじ えのき ほうれん草 ゆず皮	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん だし昆布	
	和菓子	ねりきり花菊				
一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 803 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 120.5 g		
25日 (木)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)				
	キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 なす セロリ ピーマン トマト 生姜 にんにく	ぬちまーす 赤ワイン チャツネ(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉	
	麦のポタージュ	麦 こめ油	ベーコン(豚肉) 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 加工乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう	
	ソファールヨーグルト		ソファールヨーグルト (乳・ゼラチン)			
一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 718 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 30.8 g	炭水化物 80.3 g		
26日 (金)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび				
	グルクンの もずくあんかけ	小麦粉 てん粉 大豆油 三温糖	グルクン もずく	人参 きゅうり パイン	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒	揚げ回数 ④ 小麦 大豆
	スーナー	三温糖 白ごま	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)	
	おだんごスープ	じゃがいも こめ油 バター(乳)	桜島どり肉団子(小麦・大 豆・鶏肉・卵・乳)	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら 白ワイン	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 775 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 21.4 g	炭水化物 105.9 g	
29日 (月) ☺いい 肉 (11/29) の日	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	お米 胚芽押麦 丸麦 もちきび 黒米 赤米				
	あやはし牛ハンバーグ (りんごソース添え)	三温糖	あやはし牛ハンバーグ	りんご 生姜 レモン果汁 にんにく	みりん 醤油(小麦・大豆)	
	コーンソテー	こめ油	ウィンナー(豚肉)	コーン いんげん 人参 えのき	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	ヌードルスープ	スパゲティ(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)	玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口 醤油(小麦・大豆) こしょう 豚がら	
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 885 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 30.1 g	炭水化物 111.9 g	
30日 (火)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	お米 こめ油	ベーコン(豚肉) あさり 加工乳 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 白ワイン こしょう	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (卵・大豆)			
	じゃがいもソテー	じゃがいも オリーブ油	ウィンナー(豚肉)	玉葱 人参 コーン いんげん	ぬちまーす こしょう	
	果物			洋梨【予定】		
	一食当たりの栄養価	1レキ ⁺ - 632 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 28.5 g	炭水化物 71 g	

