

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
与勝 第二中 欠食	6 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		まぐろの塩麴焼き		まぐろ		塩麴	
		ひじきの炒め煮	サラダ油(大豆) 三温糖	ひじき 豚肉 ちくわ 大豆	人参 こんにゃく いんげん なら	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす	
		●沖縄みそ汁(たまご)		豚肉 豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	人参 もやし 小松菜	花かつお ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 67.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 648 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 86 g	
	7 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー豆腐	ごま油 かたくり粉 サラダ油(大豆)	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー みそ(大豆)	人参 玉ねぎ なら たけのこ きくらげ しいたけ にんにく しょうが	酒 醤油(小麦・大豆) 甜麺醬(小麦・大豆) オイスターソース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 豆板醬 ぬちまーす	
		焼きぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)				
		くだもの			梨(予定)	シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 95.7 g	
	8 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		五目厚焼きたまご	五目厚焼き玉子(たまご・小麦・大豆)				
		彩り和え	ごま 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	キャベツ きゅうり 小松菜 人参 コーン 赤パプリカ	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 みそ(大豆)	人参 なら にんにく	花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14 g	炭水化物 71.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 90.1 g	
10月10日は 国の愛護デー	9 (金)	牛乳		牛乳			
		チキンライス	米 サラダ油(大豆)	鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン	醤油(小麦・大豆) ケチャップ ウスターソース トマトジュース チキンブイヨン(鶏肉) 酒 ぬちまーす こしょう	
		魚の人参ソース焼き	ノンエッグマヨネーズ	かじき	人参	ぬちまーす	
		豆っこサラダ	オリーブオイル 三温糖	ひよこ豆 大豆 ツナ	あお豆 キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす シークワーサー果汁	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 635 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 82.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 25.8 g	炭水化物 95.7 g	
	13 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		カレー	じゃが芋 小麦粉 サラダ油(大豆)	豚肉 豚レバー 白花豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ しょうが にんにく ブルーンピュール	ウージパウダー カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		とんかつ	ヒレカツ(豚肉・小麦・大豆) 大豆油				揚げ油② 小麦
		くだもの			りんご(予定)	シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 92.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 24 g	炭水化物 116.4 g	
	14 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ししゃものごまだれ焼き	ごま 三温糖	子持ちししゃも		みりん 酒	
		ごぼうのみそ炒め	三温糖 ごま油 サラダ油(大豆)	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん しょうが	みりん	
		アーサと豆腐のすまし汁		アーサ 豆腐(大豆)	冬瓜 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 昆布だし	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 548 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 702 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 22.9 g	炭水化物 92.3 g	

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)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			
10/17は 沖縄そばの日 	15 (木)	牛乳		牛乳					
		沖縄そば(麺)	沖縄 そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)					
		沖縄そば(汁)		豚肉 かまぼこ(大豆)	ねぎ しょうが	醤油(小麦・大豆) ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉) ぬ ちまーす 花かつお			
		厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	えのき しめじ 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん			
		●切干大根の塩昆布和え(たまご)	ごま油 三温糖 ごま	たまご チリメン 塩昆布(小麦・大豆)	切干大根 キャベツ きゅう り 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 544 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 15.4 g	炭水化物 68.6 g			
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 76 g			
与那城小1年 4年欠食	16 (金)	牛乳		牛乳					
		鶏おこわ	米 もち米 三温糖 サラダ油(大豆)	鶏肉 ひじき 油揚げ(大 豆)	人参 しいたけ しょうが ね ぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお			
		ちくわの紅葉焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	人参	醤油(小麦・大豆)			
		れんこんとブロッコリーのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	ツナ	れんこん ブロッコリー 人 参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 72.7 g			
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 696 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 91.3 g			
		具志川小・高江洲小・勝連小欠食 カジマヤール・食育の日 	19 (月)	牛乳		牛乳			
ごはん	米								
しそ味ひじき	しそ味ひじき佃煮(小麦・大豆)								
スンシーイリチー	三温糖 サラダ油(大豆)			昆布 ちきあげ(大豆) 豚肉 油揚げ(大豆)	スンシー 切干し大根 人 参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)			
うるまのまーさん汁				豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜 	花かつお ぬちまーす			
黒糖アガラサー	小麦粉 黒糖			牛乳		ベーキングパウダー 重曹			
一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 628 kcal			たんぱく質 22.9 g	脂質 14.7 g	炭水化物 99.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 118.1 g					
	20 (火)	牛乳		牛乳					
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚肉) 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト トマト ピューレ	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソー ス ポークブイヨン(鶏肉・豚 肉) ぬちまーす こしょう			
		くるま麩のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)						
		紅芋サラダ	紅芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆)	きゅうり レーズン	ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 74.4 g			
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 89 g			
			21 (水)	牛乳		牛乳			
ごはん	そ ば ろ 井			米					
そばろ井の具				サラダ油(大豆) 三温糖 かたくり粉	豚肉 鶏肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ きく らげ いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
あさりと豆腐のみそ汁				あさり 豆腐(大豆) みそ (大豆)	冬瓜 人参 えのき ねぎ	花かつお			
くだもの					みかん(予定)				
一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 539 kcal			たんぱく質 25.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 70.7 g			
一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 657 kcal			たんぱく質 30.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 91.7 g			
具志川小4年欠食	22 (木)	牛乳		牛乳					
		カラフルピラフ	米 麦 サラダ油(大豆)	無添加ウインナー(豚肉)	人参 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン しめじ コーン	醤油(小麦・大豆) 酒 ポー クブイヨン(鶏肉・豚肉) ぬ ちまーす こしょう			
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 大豆油 						揚げ油③ 小麦・大豆・豚肉
		ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温 糖	ガルバンゾー マローファット ピース レッドキドニー 無添 加ハム(豚肉・大豆)	キャベツ ブロッコリー 人 参	ケチャップ ぬちまーす			
		一食当たりの栄養価(小)	1エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 74.6 g			
		一食当たりの栄養価(中)	1エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 30.8 g	炭水化物 92.7 g			

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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			
(金)	23	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		千草焼き	千草焼き(小麦・たまご・乳・大豆・鶏肉)					
		五種豆と五穀入りサラダ	押し麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび オリーブオイル 三温糖	えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 あずき ツナ	キャベツ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす		
		キムチ豚汁	じゃがいも サラダ油(大豆)	豚肉 みそ(大豆)	こんにゃく ごぼう にんじん にら	花かつお ぬちまーす キムチ味(りんご・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 72.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 92.1 g		
(月)	26	牛乳		牛乳			揚げ油④ 小麦 大豆 豚肉	
		カレーピラフ	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) カレー粉		
		きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー		
		●シーザーサラダ(乳)	ノンエッグマヨネーズ クルトン(小麦・乳・大豆) 三温糖	無添加ハム(豚肉・大豆) 粉チーズ(乳)	キャベツ コーン 小松菜 赤パプリカ	酢(小麦) ぬちまーす こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.6 g	炭水化物 70.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 83 g		
(火)	27	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		鶏肉の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん シママース		
		小松菜と切干大根の煮浸し	三温糖	油揚げ(大豆) チリメン 糸けずり	小松菜 切干大根 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	わかめ ちくわ みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 ねぎ	花かつお		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 538 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 73.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 92.6 g		
(水)	28	牛乳		牛乳				
		あお豆と塩昆布の炊き込みごはん	米 麦 サラダ油(大豆)	豚肉 ちきあげ(大豆) 塩昆布(小麦・大豆)	あお豆 人参 しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		さばのごまみそかけ	ごま 三温糖 かたくり粉	さば みそ(大豆)	しょうが	花かつお みりん		
		アーモンド入りかぼちゃサラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 78.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 25.7 g	炭水化物 92.5 g		
(木)	29	牛乳		牛乳				
		食パン	ツナ サンド	食パン(小麦・乳・大豆)				
		ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり ピクルス	ぬちまーす		
		トマトミートオムレツ		Ca・Feたっぷりオムレツトマトミート(たまご・大豆・鶏肉)				
		●コーンポタージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆) コーンスターチ	鶏肉 加工乳	玉ねぎ 人参 セロリ コーン クリームコーン	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 71.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 28.7 g	炭水化物 83.7 g		
(金)	30	牛乳		牛乳			揚げ油①	
		ごはん	米					
		ロモ・サルタード(炒めもの)	サラダ油(大豆)	牛肉	玉ねぎ トマト 赤パプリカ パセリ にんにく	赤ワイン ローリエ 醤油(小麦・大豆) 白ワインビネガー ぬちまーす こしょう オレガノ		
		ポテトフライ	大豆油 ポテト			ぬちまーす こしょう		
		ディエタ・デ・ポヨ(スープ)	マカロニ(小麦) サラダ油(大豆)	鶏肉	冬瓜 ブロッコリー 人参 セロリ	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす こしょう ローリエ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 22.7 g	炭水化物 72.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 90.8 g		

具志川小1年53年5年欠食

世界のウチナーンチュの日

勝連小欠食

ペルー料理

