



| 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<br>(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<br>いんげん こんにゃく          | ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆)<br>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<br>玉葱 チンゲン菜           | ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉)<br>だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん<br>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<br>(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<br>しめじ 長ねぎ 大根葉        | ぬちまーす だし昆布 みりん<br>醤油(小麦・大豆) かつお節<br>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<br>(月)  | 牛乳             |                       | 牛乳  |                                  |  |   |
|            | きのこスパゲティ       | スパゲティ(小麦)<br>こめ油      | 鶏肉 ベーコン(豚肉)   | エリンギ しめじ 椎茸<br>玉葱 人参 青じそ<br>にんにく | ぬちまーす 酒 こしょう 薄口醤油(小麦・大豆)<br>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)<br>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<br>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<br>(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<br>(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<br>にんにく               | ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご)<br>チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリ<br>パウダー こしょう タバスコ トマトソース<br>(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<br>パクチョイ              | ぬちまーす こしょう かつお節<br>醤油(小麦・大豆) みりん<br>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<br>(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<br>あお豆(大豆) 生姜      | ぬちまーす かつお節<br>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)<br>甘口白みそ(大豆)<br>麦みそ(大豆)   | 人参 しめじ 大根<br>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<br>(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<br>人参               | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)<br>特濃酢(小麦)   |   |
|            | イナムドウチ         |                       | 豚肉 カステラかまぼこ<br>(卵・大豆) 油揚げ(大豆)<br>甘口白みそ(大豆)  | こんにゃく 椎茸<br>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<br>(金) | 牛乳                          |  | 牛乳                            |  |  |   |
|            | 五穀ごはん                       | お米 胚芽押麦 丸麦<br>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<br>マッシュルーム セロリ<br>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<br>黄桃 アロエ                        |  |   |
|            | 一食当たりの栄養価                   | 1レキ <sup>®</sup> - 898 kcal  | たんぱく質 30.5 g                  | 脂質 27.1 g                                | 炭水化物 127.5 g   |   |
| 15日<br>(月) | 牛乳                          |  | 牛乳                            |  |  |   |
|            | キムチチャーハン                    | お米 こめ油<br>マーガリン(乳・大豆)  | 豚肉                            | 玉葱 赤ピーマン 人参<br>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<br>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 <sup>®</sup> - 686 kcal  | たんぱく質 21.8 g                  | 脂質 20.1 g                                | 炭水化物 102 g   |   |
| 16日<br>(火) | 牛乳                          |  | 牛乳                            |  |  |   |
|            | 中身そば                        | 沖繩そば麺  | 沖繩そば麺(小麦・大豆)                  |  |  |   |
|            |                             | 中身汁  |                               | 豚中身 豚肉<br>白かまぼこ(大豆)                      | 椎茸 こんにゃく<br>ねぎ 生姜  | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)<br>豚がら かつお節   |
|            | ◎羊の日                        | 野菜チャンプルー   | こめ油                           | 沖繩豆腐(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<br>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 <sup>®</sup> - 757 kcal | たんぱく質 35.9 g   | 脂質 28.4 g                     | 炭水化物 75 g                                |  |   |
| 17日<br>(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<br>赤ピーマン 黄ピーマン<br>にんにく 玉葱  | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)<br>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<br>人参 生姜 にんにく               | ぬちまーす 豚がら こしょう<br>薄口醤油(小麦・大豆)<br>チキンブイオン(鶏肉)                                     |   |
| 一食当たりの栄養価  | 1レキ <sup>®</sup> - 710 kcal | たんぱく質 30 g   | 脂質 22.5 g                     | 炭水化物 92.6 g                              |  |   |
| 18日<br>(木) | 牛乳                          |  | 牛乳                            |  |  |   |
|            | もちきびごはん                     | お米 もちきび  |                               |  |  |   |
|            | あぐー豚肉<br>たっぷりすきやき           |  三温糖<br>こめ油 | あぐー豚肉<br>沖繩豆腐(大豆)             | 人参 しいたけ 白菜<br>ほうれん草 こんにゃく<br>長ねぎ にんにく    | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒<br>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<br>シークワサー果汁<br>きゅうり           | ぬちまーす 特濃酢(小麦)<br>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 <sup>®</sup> - 961 kcal  | たんぱく質 31.2 g                  | 脂質 39.9 g                                | 炭水化物 112.9 g   |   |
| 19日<br>(金) | 牛乳                          |  | 牛乳                            |  |  |   |
|            | コッペパン                       | パン(小麦・乳・大豆)  |                               |  |  |   |
|            | 魚のカレームニエル                   | 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<br>マーガリン(乳・大豆)  | 鶏肉 加工乳 生クリーム<br>(乳) スキムミルク(乳) | 人参 玉葱 ブロccoli<br>しめじ                     | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)<br>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 <sup>®</sup> - 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<br>(月)<br>★あげ<br>な中欠<br>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<br>あお豆(大豆)                    | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)<br>酒 かつお節   |   |
|   | 県産アーサ厚焼玉子                   |                             | 県産アーサ厚焼玉子<br>(卵・小麦・大豆)                  |                                     |   |   |
|   | 芋子汁                         | 里芋 白ごま                      | 豚肉 沖縄豆腐(大豆)<br>白みそ(大豆)                  | 大根 人参 ほうれん草<br>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 <sup>+</sup> - 715 kcal | たんぱく質 32.7 g                            | 脂質 21.1 g                           | 炭水化物 95.9 g   |   |
| 24日<br>(水)<br>☺和食<br>の日給<br>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<br>シークワサー果汁              | ぬちまーす<br>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<br>ほうれん草 ゆず皮          | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)<br>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 <sup>+</sup> - 803 kcal | たんぱく質 33.5 g                | 脂質 18.3 g                               | 炭水化物 120.5 g                        |   |   |
| 25日<br>(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<br>ピーマン トマト 生姜<br>にんにく | ぬちまーす 赤ワイン チャツネ(りんご)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)<br>カレー粉 |   |
|   | 麦のポタージュ                     | 麦 こめ油                       | ベーコン(豚肉) 白花生<br>白いんげん豆<br>生クリーム(乳) 加工乳  | 玉葱 人参<br>セロリ パセリ                    | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)<br>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<br>(乳・ゼラチン)                  |                                     |   |   |
| 一食当たりの栄養価                               | 1レキ <sup>+</sup> - 718 kcal | たんぱく質 29.9 g                | 脂質 30.8 g                               | 炭水化物 80.3 g                         |   |   |
| 26日<br>(金)                              | 牛乳                          |                             | 牛乳                                      |                                     |   |   |
|   | もちきびごはん                     | お米 もちきび                     |   |                                     |   |   |
|   | グルクンの<br>もずくあんかけ            | 小麦粉 てん粉 大豆油<br>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)<br>みりん かつお節 酒   | 揚げ回数<br>④<br>小麦<br>大豆   |
|   | スーナー                        | 三温糖 白ごま                     | 沖縄豆腐(大豆) ツナ<br>甘口白みそ(大豆)                | ほうれん草 人参<br>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<br>バター(乳)         | 桜島どり肉団子(小麦・大<br>豆・鶏肉・卵・乳)               | 玉葱 人参 セロリ<br>パセリ                    | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)<br>こしょう チキンブイオン(鶏肉)<br>豚がら 白ワイン                     |   |
| 一食当たりの栄養価                               | 1レキ <sup>+</sup> - 775 kcal | たんぱく質 33.4 g                | 脂質 21.4 g                               | 炭水化物 105.9 g                        |   |   |
| 29日<br>(月)<br>☺いい<br>肉<br>(11/29)<br>の日 | 牛乳                          |                             | 牛乳                                      |                                     |   |   |
|   | 五穀ごはん                       | お米 胚芽押麦 丸麦<br>もちきび 黒米 赤米    |   |                                     |   |  |
|   | あやはし牛ハンバーグ<br>(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<br>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<br>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)<br>こめ油            | ベーコン(豚肉)                                | 玉葱 きゃべつ 人参<br>マッシュルーム<br>セロリ パセリ    | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 薄口<br>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 <sup>+</sup> - 885 kcal | たんぱく質 36.9 g                | 脂質 30.1 g                               | 炭水化物 111.9 g                        |   |   |
| 30日<br>(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<br>加工乳 チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳) | しめじ マッシュルーム<br>玉葱 人参 パセリ            | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)<br>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<br>(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<br>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 <sup>+</sup> - 632 kcal | たんぱく質 22.9 g                | 脂質 28.5 g                               | 炭水化物 71 g                           |   |   |







