

日	献立名	赤の食品 体の健康をつくる たんぱく質・無糖質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の働きを高める ビタミン類	その他調味料等	揚げ油
	ごはん	さば	三温糖	生菜	醤油 (小麦・大豆) カレー粉 本みりん 酒	
12 (月)	ちやんとにんにく身炒め かぼちゃのみそ汁	黒豆はき(小麦・大豆) 油揚げ (大豆) みそ (大豆)	三温糖 こめ油	にんにく芽 もやし 玉葱 人参 きくらげ かぼちゃ 大根 ごんじょうく チンゲン菜	醤油 (小麦・大豆) こしょう オリーブオイル ぬちまーす 花かつお	
	牛乳	牛乳			炭水化物	82.6 g
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 23.0 g	脂質 16.3 g	炭水化物	
13 (火)	沖縄そば 野菜と厚揚げ炒め	豚肉 丸揚げの手巻こ 厚揚げ (大豆) ツナ	沖縄そば (小麦・大豆) こめ油	ねぎ 椎茸 生菜 キャベツ もやし 人参 ピーマン きくらげ	醤油 (小麦・大豆) 本みりん ホーテグアイオン (醤油・酢) 花かつお ぬちまーす 酒 シラヤース 鶏からし 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
	牛乳	牛乳	紅芋 ちろ粉 砂糖 こま			醤油①大豆
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 542 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物	74.0 g
	あみべ		あみべ (小麦・乳・大豆)			
	麺の(ツル)焼き	さけ	オリーブ油	パセリ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 白ワイン	
	ピーズサラダ	白ひんげん豆 ひこご目 ソイキートニ ソイキートニ	アーモンド エスニックアボカド (大豆・りんご)	キャベツ きゅうり 大根	コンソメ・ミートソース ホーテグアイオン (醤油・酢) ぬちまーす こしょう 鶏からし 白ワイン	
14 (水)	キャロットスー	白ひんげん豆 黒豆はき(小麦・大豆) 醤油粉乳 加工乳		じゃがいも 小豆粉 マヨネーズ (乳・大豆・酢・酢)	人参 玉葱 パセリ マヨネーズ (乳・大豆・酢) すもも (予定)	
	くだもの	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 25.7 g	炭水化物	76.5 g
15 (木)	ごはん のり入り厚揚げ粥 ゆり藕	料亭の巻き (鶏・小麦・大豆) 厚揚げ (大豆) 昆布 白かぼちゃ (大豆)	精白米 雪平 三温糖 こめ油	人参 ごんじょう 大根 椎茸 シンゴ 人参	醤油 (小麦・大豆) 本みりん 酒 花かつお ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	野菜のこまそねえ	みそ (大豆)	こま 三温糖	キャベツ もやし コーン さくらんぼ 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物	85.1 g
	麦ごはん		精白米 黒豆(大豆)煮			
	牛乳と野菜の オイスター炒め	牛乳	でん粉 こめ油	人参 玉葱 ビーツ フロッグリー にんにく マヨネーズ 生菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 オリーブオイル ぬちまーす こしょう	
16 (金)	トマトと卵のスー	卵	でん粉	トマト チンゲン菜 玉葱	花かつお チキンプライオン (醤油) こしょう ぬちまーす 本みりん	
	ツル・ツル乳店に	丹波黒豆 (大豆)	豆乳店に (大豆)	みかん パイン もも		
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 535 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 11.0 g	炭水化物	90.7 g
	ごはん		精白米			
	鶏肉の三風味焼き	鶏肉	三温糖 みあめ こま	にんにく 生菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 本みりん	
19 (月)	コーヤの卵とじ けんらん汁	豚肉 豆腐 (大豆) 卵	こめ油	コーヤ 人参 ちやし さくらげ	醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
	くだもの	油揚げ (大豆)	里芋	ごぼう 大根 人参 にんにく ねぎ オリーブ (予定)	醤油 (小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 573 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物	83.9 g
	麦ごはん		精白米 黒豆(大豆)煮			
	和菜冬瓜	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 (大豆) みそ (大豆) ぬちまーす (大豆・さば(魚))	三温糖 てん粉 こめ油	冬瓜 人参 玉葱 はなむぎ けのし ぬちまーす 椎茸 にんにく 生菜	ケチャップ 醤油 (小麦・大豆) 花かつお (大豆・小麦・こま) ホーテグアイオン (醤油・酢) 豆板醤 ぬちまーす	
20 (火)	シヨロソボ ひじきサラダ	シヨロソボ (小麦・大豆・鶏・酢) ひじき 鶏ささみチキン (鶏)	三温糖 こま	ちやし きゅうり 人参 四角揚げラウチー	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シラヤース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15.2 g	炭水化物	94.7 g

日	献立名	赤の食品 体の健康をつくる たんぱく質・無糖質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の働きを高める ビタミン類	その他調味料等	揚げ油
	なまよしパン		なまよしパン (小麦・大豆)			
	くらもちと鶏肉のフリット		くらもちと鶏肉のフリット (小麦・鶏・大豆)			
21 (水)	パパイアとチリソース	豚肉 大豆 白豆 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ (乳・大豆・酢) 三温糖 こめ油	パパイア 人参 玉葱 セロリ マヨネーズ にんにく 生菜	マヨネーズ (乳・大豆・酢) 三温糖 こめ油	
	コーンサラダ	紅豆ハム (鶏・豚・大豆)	エスニックアボカド (大豆・りんご)	コーン カツパチ 人参 キャベツ きゅうり	マヨネーズ (乳・大豆・酢) 三温糖 こめ油	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物	85.0 g
	ポロポロジュース	豚肉 油揚げ (大豆) みそ (大豆)	精白米 押し麦 こめ油	冬菇 人参 カツパチ 椎茸	ホーテグアイオン (醤油・酢) 花かつお ぬちまーす	
22 (木)	タマゴ・チンゲン菜	厚揚げ (大豆) ツナ	こめ油	キャベツ もやし 小松菜 きくらげ 人参	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	焼き芋		安納芋			
	くだもの	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 480 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 11.6 g	炭水化物	76.1 g
	ごはん		精白米			
	魚の生煮焼き	まぐろ	三温糖 みあめ	生菜	醤油 (小麦・大豆) 酒 本みりん	
	わんごの甘辛炒め	豚肉	三温糖 こめ油	リンゴ ごぼう 人参 しめじ にんにく いんげん きくらげ	醤油 (小麦・大豆) 一徳醤油 本みりん ぬちまーす	
	五目みそ汁	豚肉 ねぎ みそ (大豆)	さつまいも	大根 人参 ねぎ	花かつお	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 616 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.4 g	炭水化物	95.5 g
27 (火)	うちらんジュース フーバー入りキアキ	豚肉 豚肉 白かぼちゃ (大豆)	精白米 押し麦 チカラ油 (大豆)	人参 ごぼう しめじ ねぎ	醤油 (小麦・大豆) 本みりん ホーテグアイオン (醤油・酢) マヨネーズ ぬちまーす	
	ごまじきサラダ	しらす (えび・かに)	こま 三温糖 こま油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シラヤース	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物	79.3 g
	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ (大豆) みそ (大豆)	うどん (小麦) こめ油	人参 玉葱 白菜 ねぎ 椎茸 椎茸 さくらげ にんにく	醤油 (小麦・大豆) 本みりん ホーテグアイオン (醤油・酢) 酒 花かつお	
28 (水)	キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ (鶏・豚・小麦・大豆)	エスニックアボカド (大豆・りんご) 三温糖 こま	もやし 大根 おお豆 コーン きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シラヤース	
	豆サラダ					
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 479 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物	51.5 g
	麦ごはん		精白米 黒豆(大豆)煮			
	チキンカレー	豚肉 豚レバー 大豆 白豆 白みりん 豆板醤 豚肉	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マヨネーズ (乳・大豆・酢)	人参 玉葱 ビーツ かぼちゃ にんにく 生菜	カレー粉 (小麦・大豆・酢) ホーテグアイオン (醤油・酢) 豆板醤 ぬちまーす	
29 (木)	めて粥	粥	砂糖 はちみつ	大根 きゅうり ゆず皮 じょうゆ	酢 (小麦) シラヤース	
	大根のほろみ煮					
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 684 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物	93.4 g
	鶏肉のパン		黒糖(パン) (小麦・乳・大豆)			
	豚肉のカラフル焼き	豚肉	エスニックアボカド (大豆・りんご)	ビーツ 椎茸 ホーテグアイオン 玉葱	醤油 (小麦・大豆) シラヤース 酢 (小麦)	
	フロッグリー		カーネーション 三温糖	マヨネーズ (乳・大豆・酢) ホーテグアイオン 玉葱	ケチャップ トマトソース ホーテグアイオン (醤油・酢) 鶏からし こしょう	
30 (金)	豆と納豆のミネストローネ	豚肉 豚レバー (豚・大豆) 白豆 白みりん ひじき 豆 大豆	玄米 押麦 黒米 もち麦 じゃがいも こめ油	人参 キャベツ 玉葱 大根 セロリ トマト	ケチャップ トマトソース ホーテグアイオン (醤油・酢) 鶏からし こしょう	
	牛乳	牛乳				
	一食当たりの栄養価 (kJ)	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 22.9 g	炭水化物	74.0 g