

欠食行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など	揚げ油
6日 (月)		牛乳		牛乳			
		中華風炊き込みごはん	米 もち米 ごま油 こめ油	豚肉	たけのこ 人参 生姜 しいたけ きくらげ あお豆(大豆)	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)ぬちまーす キド中華(小麦・乳・牛・大豆・ 鶏・豚) 花かつお	
		いかのピリ辛焼き	三温糖	いか		おろし生姜 おろしにんにく ぬちまーす みりん 料理酒 しょうゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)	
		野菜のオイスター炒め	こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	にんにく キャベツ 人参 もやし チンゲン菜	ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) オイスターソース	
		くだもの			アメリカンチェリー (予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 15.5 g	炭水化物 66.6 g	
7日 (火)		牛乳		牛乳			
		鮭(さけ)と きのこのスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	さけ ベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ 小松菜 パセリ マッシュルーム	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークパイオン(豚) 白ワイン	
		オムレツデミグラスソース	三温糖 かたくり粉	オムレツ (たまご・大豆・ゼラチン)	玉ねぎ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)	
		コブサラダ	コブサラダドレッシング (たまご・乳・大豆) 三温糖	ヨーグルト(乳)	ブロッコリー かぼちゃ パプリカ きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) レモン果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 526 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 59.9 g	
8日 (水)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚肉と冬瓜の煮物	三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 かまぼこ(大豆)	冬瓜 人参 生姜 小松菜 こんにゃく しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 料理酒 花かつお	
		焼きししゃも		ししゃも		料理酒	
		梅ふりかけ	白ごま 三温糖	ひじき 糸けずり		ゆかり粉 カリカリ梅 みりん しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 90.8 g		
9日 (木)		牛乳		牛乳			
		揚げパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) 大豆油 はったい粉 黒糖 三温糖	きなこ(大豆)			揚げ油① 大豆
		さつま芋の クリームシチュー	じゃが芋 さつま芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン (大豆)	鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん 豆乳(大豆)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー マッシュルーム あお豆(大豆)	シママース こしょう チキンパイオン(鶏)	
		彩ナッツサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン	粒マスタード ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 特濃酢(小麦) レモン果汁	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 89.2 g	
10日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		うるまのまーさん汁		豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		ミーバイの バター焼き	乳不使用マーガリン (大豆)	ミーバイ		ぬちまーす こしょう 料理酒 おろしにんにく	
		人参しりしりー	こめ油 ごま油	豚肉 ツナ たまご	人参 いら	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		くだもの			青切りみかん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 15.9 g	炭水化物 84.3 g		

