## 令和7年10月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

(中学校)読谷給食調理場 Tel 982-8081

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

Kill Hay Kray And a control of the Market and the control of the c							
特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目						
卵 乳 小麦 そば くるみ 落花生(ピーナッツ) えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご マカダミアナッツ やまいも						

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

★鶏がらには、にわとりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。 ★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

★調理場での揚げ油は2~3回続けて使用することがあります。

◎その他 ◎給食費は、期限内に納めましょう。 ◎材料等の都会により、耐立や食材を変更する場合があります。※特に、果物や野菜、魚類は玉婦や価格によって変更することが多いので、ご理解とださい。

	◎材料€					とが多いので、ご理解ください。	
等欠 食	日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
		さばの チョリム (牛乳)	<u>牛乳</u> 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	1日	**************************************	韓国風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油 こめ油	糸こんにゃく 人参 玉ねぎ にら しいたけ	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) 豆板醤 花かつお おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	(水)	韓国風肉じゃが	さばのチョリム くだもの	さば	三温糖 ごま油	ネーブル(予定)	塩 醤油(小麦・大豆) みりん おろしにんにく コチジャン(大豆)
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ゛- 719 kcal 牛乳	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 107.9 g
う	2日 (木)	ミニトマト 揚げチキアギ 牛乳	<del>ーれ</del> 県産ひじきのジューシー	ひじき 豚肉 豚バラ肉 大豆	米 麦 ラード こめ油	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩 花かつお
ちなー		県産ひじきの ジューシー うちなーみそ汁	うちなーみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 卵 赤・白みそ(大豆)		大根 人参 もやし 山東菜	花かつお
料 理			揚げチキアギ ミニトマト	野菜ころ天	大豆油 揚げ油①	ミニトマト	
			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 28.8 g	脂質 24.3 g	炭水化物 82.1 g
		くるま麩 いんげんの ナゲット ごまサラダ 牛乳	牛乳 全粒粉パン	牛乳	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)		
	3日		キャロットポタージュ	鶏肉 白いんげんペースト 豆乳(大豆)	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごし人参 人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏豚だし しょうゆ(小麦・大豆) 塩 こしょう
	(金)	キャロットポタージュ	くるま麩ナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦	•		ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)
			いんげんのごまサラダ	ツナ エネルキ゛- 700 kcal	すりごま たんぱく質 <b>29</b> q	いんげん 大根 人参 コーン 脂質 26.8 g	シークァサー果汁 塩
		お月見 さんまの塩焼き	一食当たりの栄養価(中) 牛乳	中乳	<u> </u>	脂質 26.8 g	Ĭ
) +		大福 シークァサー 牛乳	読谷芋の炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 紅芋 あかね芋 白ごまこめ油	人参 ねぎ たけのこ しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒塩 花かつお
十   五   夜	6日 (月)	読谷芋の 炊き込みごはん かき玉汁	かき玉汁	鶏肉 卵 絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉	人参 大根 小松菜 えのき	鶏だし 花かつお 醤油(小麦・大豆) 塩
192	(//		さんまの塩焼き お月見大福	さんま	お月見大福(大豆)	シークァサー	塩 酒
			一食当たりの栄養価(中)		たんぱく質 33.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 86.4 g
		ミックスナッツ	生乳 なすとトマトのスパゲティ	牛乳 豚ひき肉 刻み大豆	スパゲティ(小麦) 三温糖こめ油	なす 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく マッシュルーム トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏肉) 塩
	7日	なすとトマトの 豆とポテトの スパゲティ カップ焼き	豆とポテトのカップ焼き	大豆 チーズ(乳)	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	パセリ	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)
	(火)	スパゲティ カップ焼き	くだものミックスナッツ		ミックスナッツ(ピーナッツ・	ネーブル(予定)	
					アーモンド・カシューナッツ)		
1			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ - 675 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 34 g	炭水化物 65.8 g
		ひじきと野菜の	牛乳	エネルキ <sup>*</sup> - 675 kcal 牛乳	たんぱく質 30.4 g	脂質 34 g	炭水化物 65.8 g
		ひじきと野菜の 豆腐焼き 牛乳			たんぱく質 30.4 g 米 三温糖 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜	炭水化物 65.8 g 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
	8日 (水)	ひじきと野菜の 豆腐焼き ゆかり 和え	牛乳         ではん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵	<b>牛乳</b> 豚ひき肉 そぼろ大豆 卵	米 三温糖 こめ油 こめ油	_	_
	8日 (水)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中かり 和え 【そぼろ丼】 ・ごはん ・肉そぼろ	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き	牛乳 豚ひき肉 そぼろ大豆	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩
		ひじきと野菜の 豆腐焼き ゆかり 和え 【そぼろ丼】 ・ごはん	サ乳 ではん ではん ではん あそぼろ あそぼろ いり卵 ひじきと野菜の豆腐焼き ゆかり和え	牛乳 豚ひき肉 そぼろ大豆 卵 ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小	米 三温糖 こめ油 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆)
-		ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 和え 【そぼろ丼】 ・ごはん ・肉そぼろ ・いり卵	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳	牛乳 豚ひき肉 そぼろ大豆 卵 ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆)
うちゃ	(水)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中かり 和え 【そぼろ丼】・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マフくね 中ツくね イリチー	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         エネルギー 817 kcal	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 IOI.7 g
ちなー		ひじきと野菜の 豆腐焼き 中かり 和え 「そぼろ丼」・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マンボー イリチー スヌイと 大根の汁	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       麦ごはん	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         エルギー 817 kcal         牛乳	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
ち	9日	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中かり 和え 【そぼろ丼】・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マンボー イリチー スヌイと	キ乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         エネルキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g 米 麦 肉) 大豆油 場げ油② 三温糖 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお
ちなー料理	9日	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中外り 和え 「そぼろ丼」・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マフくね マフくね イリチー スヌイと 大根の汁	キ乳 ではん ではん ではん ではん かり卵 ひじきと野菜の豆腐焼き ゆかり和え 一食当たりの栄養価(中) 牛乳 麦ごはん スヌイと大根の汁 キャベツ入り平つくね	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         エネルキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g 米 麦 肉) 大豆油 場げ油② 三温糖 こめ油 たんぱく質 25.1 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお
ちなー料理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 ヤキス (そぼろ丼)・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マフくね オリチー スヌイと 大根の汁 大根の汁 (キ乳 オムレツ カルーベリー オムレツ (キ乳 アンルーベリー カムレツ (キ乳 アンルーベリー アンルーベリー カムレツ (キ乳 アン・ロー・アン・ロ	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       麦ごはん         スヌイと大根の汁       キャベツ入り平つくね         グンボーイリチー       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       コッペパン	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れば - 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギ - 676 kcal         牛乳	米       三温糖 こめ油       こめ油       麦・大豆)       三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g       米 麦       肉) 大豆油       場げ油②       三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 IOI.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお酒 花かつお 茂水化物 98.8 g
ちなー料理・66目の	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 ヤネ (マぼろ丼)・ごはん・肉そぼろ・いり卵 マフくね オリチー まではん 大根の汁 (マリチー オムレツ オムレツ ナルーベリー オムレツ 大果 (マット) マット (マット	中乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         エネルギー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト         豆乳(大豆)	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g 米 麦 肉) 大豆油 場げ油② 三温糖 こめ油 たんぱく質 25.1 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお
ちなー料理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 マース	キ乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れば - 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギ - 676 kcal         鶏肉 白いんげんペースト	米         三温糖 こめ油         ま・大豆)         三温糖 白ごま         たんぱく質 37.8 g         米 麦         肉) 大豆油 場げ油②         三温糖 こめ油         たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 小麦粉 こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ         大根 きゅうり 人参         脂質 28.7 g         人参 ねぎ 生姜 えのき 大根         ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく         脂質 20 g         白菜 人参 玉ねぎ コーン	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩 醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g  花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお 炭水化物 98.8 g  鶏だし 白ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト(乳)
ちなー料理・66目の	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 ではん ・肉をぼる・いり卵 マフくね イリチー まごはん 大根の汁 マフルーベリー ジャム ター・マリー・ファム マファム マファム マファム マファム マファム マファム マファム マ	年乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れば - 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルキ - 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネルキ - 752 kcal	米       三温糖 こめ油       こめ油       麦・大豆)       三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g       米 麦       肉) 大豆油       場げ油②       三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお酒 花かつお
ちなー料理 60目の愛護デー	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 マース	年乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         本・パー         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギー       676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト         豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)	米         三温糖 こめ油         こめ油         麦・大豆)         三温糖 白ごま         たんぱく質 37.8 g         米 麦         割け油②         三温糖 こめ油         たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 小麦粉 こめ油         三温糖 コーンスターチ	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ  大根 きゅうり 人参  脂質 28.7 g  人参 ねぎ 生姜 えのき 大根  ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく  脂質 20 g  白菜 人参 玉ねぎ コーン  ミックスベリー  脂質 26.8 g  白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお 炭水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆)
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 インボーイリチー またパンカ マンボーイリチー オムレッ ブンボー オムレッ ブッド・コッペパン (こうまんじゅう 中乳 キムチ炊き込み) 中乳 キムチ炊き込み	牛乳       ごはん         そぼろ丼       肉ゃぽろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       麦ごはん         スヌイと大根の汁       キャベツ入り平つくね         グンボーイリチー       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       コッペパン         ジェノバシチュー       オムレツ         手作りブルーベリージャム       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       中食当たりの栄養価(中)	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れ上 - 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネル - 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネル - 752 kcal         牛乳	米 三温糖 こめ油 こめ油 麦・大豆) 三温糖 白ごま たんぱく質 37.8 g 米 麦 対 大豆油 場げ油② 三温糖 こめ油 たんぱく質 25.1 g コッペパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 こめ油 三温糖 コーンスターチ たんぱく質 31.9	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ  大根 きゅうり 人参  脂質 28.7 g  人参 ねぎ 生姜 えのき 大根  ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく  脂質 20 g  白菜 人参 玉ねぎ コーン  ミックスベリー  脂質 26.8 g	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお酒 花かつお 炭水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお醤油(小麦・大豆)
ちなー料理 60目の愛護デー	9日(木)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 イカイ マンボー イリチー まごはん 大根の汁 マンボー イリチー オムレツ デェノバ シチュー コッペパン くだもの にらまんじゅう 牛乳 キムチ炊き込み ごはん 春雨スープ	中乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エルキー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エルキー 752 kcal         牛乳         豚肉	米       三温糖 こめ油       こめ油       麦・大豆)       三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g       米 麦       内) 大豆油       場げ油②       三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)       じゃが芋 小麦粉 こめ油       三温糖 コーンスターチ       たんぱく質 31.9       米 こめ油 ごま油       春雨 かたくり粉 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ  大根 きゅうり 人参  脂質 28.7 g  人参 ねぎ 生姜 えのき 大根  ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく  脂質 20 g  白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー  脂質 26.8 g  白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお 炭水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 インボーイリチー またパンカ マンボーイリチー オムレッ ブンボー オムレッ ブッド・コッペパン (こうまんじゅう 中乳 キムチ炊き込み) 中乳 キムチ炊き込み	中乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エルキー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エルキー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・)	**       三温糖 こめ油         こめ油       麦・大豆)         三温糖 白ごまたんぱく質 37.8 g         **       表         **       場げ油②         三温糖 こめ油たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 小麦粉 こめ油         三温糖 コーンスターチたんぱく質 31.9         **       こめ油 ごま油         春雨 かたくり粉 ごま油         **       豆・豚肉)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく 脂質 20 g 白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー 脂質 26.8 g 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき ネープル(予定)	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 酒 花かつお
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金)	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 インツ マンボー イリチー オムレツ ジェノバ シテュー コッペパン くだもの にらまんじゅう 中乳 キムチ炊き込み 春雨スープ (こうなん) 本様 (こうなん) マッペパン マッペル マッペル マッペル マッペル マッペル マッペル マッペル マッペル	牛乳       ごはん         そぼろ丼       取そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       表ごはん         スヌイと大根の汁       キャベッ入り平つくね         グンボーイリチー       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       コッペパン         ジェノバシチュー       オムレツ         手作りずルーベリージャム       一食当たりの栄養価(中)         キ乳       キムチ炊き込みごはん         春雨スープ       にらまんじゅうくだもの         一食当たりの栄養価(中)       牛乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エルキー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エルキー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・)	米       三温糖 こめ油         こめ油       麦・大豆)         三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g         米 麦       揚げ油②         三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)       じゃが芋 小麦粉 こめ油         三温糖 コーンスターチ       たんぱく質 31.9         米 こめ油 ごま油       春雨 かたくり粉 ごま油         木豆・豚肉)       たんぱく質 25.4 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ  大根 きゅうり 人参  脂質 28.7 g  人参 ねぎ 生姜 えのき 大根  ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく  脂質 20 g  白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー  脂質 26.8 g  白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお酒 花かつお 炭水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお醤油(小麦・大豆)
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金)	ひじきと野菜の	中乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネルギー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・         エネルギー 640 kcal	米       三温糖 こめ油         麦・大豆)       三温糖 白ごまたんぱく質 37.8 g         米表       揚げ油②         三温糖 こめ油たんぱく質 25.1 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 小麦粉 こめ油       三温糖 コーンスターチたんぱく質 31.9         米 こめ油 ごま油春雨かたくり粉 ごま油木豆・豚肉)       たんぱく質 25.4 g         たんぱく質 25.4 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく 脂質 20 g 白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー 脂質 26.8 g 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき ネープル(予定)	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 茂水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 塩
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金)	ひじきと野菜の	牛乳       ごはん         そぼろ丼       取そぼろ         いり卵       ひじきと野菜の豆腐焼き         ゆかり和え       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       表ごはん         スヌイと大根の汁       キャベッ入り平つくね         グンボーイリチー       一食当たりの栄養価(中)         牛乳       コッペパン         ジェノバシチュー       オムレツ         手作りずルーベリージャム       一食当たりの栄養価(中)         キ乳       キムチ炊き込みごはん         春雨スープ       にらまんじゅうくだもの         一食当たりの栄養価(中)       牛乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れキー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルキー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネルキー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・         エネルギー 640 kcal         牛乳	米       三温糖 こめ油         こめ油       麦・大豆)         三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g         米 麦       揚げ油②         三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)       じゃが芋 小麦粉 こめ油         三温糖 コーンスターチ       たんぱく質 31.9         米 こめ油 ごま油       春雨 かたくり粉 ごま油         木豆・豚肉)       たんぱく質 25.4 g	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ  大根 きゅうり 人参  脂質 28.7 g  人参 ねぎ 生姜 えのき 大根  ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく  脂質 20 g  白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー  脂質 26.8 g  白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき  ネーブル(予定)  脂質 17.1 g	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 透水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 鶏だし 花かつお 塩 ボかつお 塩 ボッつお 塩 ボッつお 塩 ガーカン カーカン カーカスターソース 赤ワイン 塩
ちなー料理 60目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金) 14日(火) 15日	ひじきと野菜の	中乳	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆乳(大豆)         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネルギー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・)         エネルギー 640 kcal         舞ささみ 卵	**       三温糖 こめ油         こめ油       麦・大豆)         三温糖 白ごま       たんぱく質 37.8 g         **       麦         **       表         **       場げ油②         三温糖 こめ油       こめ油         ことが芋 小麦粉 こめ油       こめ油         三温糖 コーンスターチ       たんぱく質 31.9         **       こめ油 ごま油         春雨 かたくり粉 ごま油       本豆・豚肉)         たんぱく質 25.4 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)       じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜たけのこ きくらげ         大根 きゅうり 人参         脂質 28.7 g         人参 ねぎ 生姜 えのき 大根         ごぼう 人参 にら 生姜こんにゃく         脂質 20 g         白菜 人参 玉ねぎ コーン         ミックスベリー         脂質 26.8 g         白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき         ネーブル(予定)         脂質 17.1 g         キャベツ 玉ねぎ 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 透水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 鶏だし 花かつお 塩 ボかつお 塩 ボッつお 塩 ボッつお 塩 ボッつ チリアース チリバウターウスターソース チリバウターウスターソース まりにんにく 塩 シークァサー果汁
ちなー料理 66目の愛護デー	(水) 9日(木) 10日(金) 14日(火) 15日	ひじきと野菜の 豆腐焼き 中乳 マスイと マスイと マスイと マスイと マスイン マンボー イリチー まごはん マスイと マスイン マンボー マリー マンボー マッペパン マチュー マッペパン マチュー マッペパン マラック マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・マック・	中乳 マボラ丼 マボラ丼 マボラ丼 マボラ丼 のできと野菜の豆腐焼き ゆかり和え ー食当たりの栄養価(中) 中乳 麦ェイと大根の汁 キャベット・リー・一食当たりの栄養価(中) 中乳・カン・ジェノバシチュー オムレツブルーへはの大生の、中乳・カン・サー・サークではん。 本のではん 本のではん 本のではん 本のではん をいっている。 本のではん をいっている。 でではん をいっている。 ではん をいっている。 ではん をいっている。 ではん ではん をいっている。 ではん をいっている。 ではん ではん をいっている。 ではん ではん ではん ではん をいっている。 ではん	牛乳         豚ひき肉 そぼろ大豆         卵         ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小         上れギー 817 kcal         牛乳         もずく 絹ごし豆腐(大豆)         キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚         豚肉 白みそ(大豆) チキアギ         エネルギー 676 kcal         牛乳         鶏肉 白いんげんペースト豆         オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)         エネルギー 752 kcal         牛乳         豚肉         鶏ささみ わかめ         にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・)         エネルギー 640 kcal         牛乳         鶏ささみ 卵         金時豆 豚ひき肉 そぼろ大豆         ヨーグルト(乳)	米       三温糖 こめ油         麦・大豆)       三温糖 白ごまたんぱく質 37.8 g         米表       揚げ油②         三温糖 こめ油       たんぱく質 25.1 g         コッペパン(小麦・乳・大豆)       じゃが芋 小麦粉 こめ油         三温糖 コーンスターチたんぱく質 31.9       米 こめ油 ごま油春雨かたくり粉 ごま油春雨かたくり粉 ごま油木豆・豚肉)         たんぱく質 25.4 g       コッペパン(小麦・乳・大豆)         じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)       じゃが芋 パン粉(小麦・大豆)         こめ油       こめ油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 たけのこ きくらげ 大根 きゅうり 人参 脂質 28.7 g 人参 ねぎ 生姜 えのき 大根 ごぼう 人参 にら 生姜 こんにゃく 脂質 20 g 白菜 人参 玉ねぎ コーン ミックスベリー 脂質 26.8 g 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) きくらげ しいたけ 人参 ねぎ コーン キャベツ 人参 えのき ネーブル(予定) 脂質 17.1 g キャベツ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ にんにくの芽 人参	酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩 酢(小麦) ゆかり粉 酢(小麦) 塩醤油(小麦・大豆) 炭水化物 101.7 g 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 透水化物 98.8 g 鶏だし 白ワイン 塩 こしょうジェノバペースト(乳) レモン果汁 炭水化物 95 g おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆) 鶏豚だし 塩 花かつお 醤油(小麦・大豆) 繋だし 木かつお 塩 でかっち 塩 でかっち 塩 ボッつお 塩 ボッつお 塩 ボッつお 塩 ボッつ まっち カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・

等欠 等食	日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
PHOTO STATE OF THE PARTY OF THE		10.1012.102	牛乳	牛乳	,	( 2.0 - 2.0 - 7	
		肉揚げ(牛乳)	玄米入りごはん	해수 무수 트립(1)/누드)	米もち玄米	冬瓜 人参 小松菜 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒
城球	16日 (木)	玄米入り ジブイの煮付け	シブイの煮付け	鶏肉 昆布 厚揚げ(大豆)	三温糖	こんにゃく	塩 花かつお
琉球料理の	(不)	775 अर	かぼちゃひき肉揚げ オクラみそ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大) 赤・白みそ(大豆) 糸けずり	豆・豚肉・りんご)大豆油 揚げシ ┃三温糖 こめ油	#③    オクラ 生姜	酒 みりん
の日			一食当たりの栄養価(中)	, ,	ニ 二 編 この A	指質 21.2 g	炭水化物
<b>⊕</b> 食		ルルギュ ししゃもの	<u>牛乳</u> 麦ごはん	牛乳	米 麦		
		小松菜のみりん焼き和え物	り	豚肉 油揚げ(大豆)	<b>不 友</b>	かぼちゃ にら しめじ 大根	   花かつお
育の	17日 (金)	麦ごはん 旬野菜のみそ汁	ししゃもみりん焼き	赤・白みそ(大豆) ししゃも		えのき	酒 みりん
日	(112)		小松菜の和え物	ツナ	三温糖 すりごま ねりごま		醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)		ごま油 たんぱく質 3 l g	│ 脂質	炭水化物 9   g
		白菜の おかか かつお 大学 カツ カツ	<u>牛乳</u> 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	20日			豚肉 赤・白みそ(大豆)	じゃが芋 ごま油	ごぼう 人参 大根 生姜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	花かつお
	(月)	麦ごはん 豚汁	かつおカツ	かつおカツ(小麦・大豆) 大豆※	 曲 √ 揚げ油④	Chicas Orien	
			白菜のおかか和え	ちくわ 糸けずり	白ごま 三温糖	白菜 人参 きゅうり	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルキ - 713 kcal 牛乳	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.l g	炭水化物 99.7 g
		くだもの 牛乳		鶏肉	米 こめ油 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	パプリカ粉 ウスターソース 塩 醤油(小麦・大豆) こしょう
		【オムライス】 ・チキンライス	オムライス		л силд салд	トマトピューレ	鶏豚だし
	21日 (火)	・卵シート ・一口ケチャップ 白いんげん豆の	卵シート・ケチャップ	オムライス用卵シート (卵・小麦・大豆)			ーロケチャップ
		ポタージュ	白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆ペースト 鶏肉 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
			くだもの	, ,		シードレス(予定)	
$\vdash \vdash$		ZIE?	牛乳	エネルキ - 680 kcal 牛乳	たんぱく質 <b>27.  </b> g	脂質	炭水化物 94.7 g
		ま並の パオシュウ 牛乳	麦ごはん	あさり 鶏肉 わかめ	米 麦	4. ¥ 1. 4	NET MICH. 1 1 1 1
	22日	中華炒め	あさりと豆腐の中華スープ	絹ごし豆腐(大豆)	かたくり粉 ごま油	生姜 人参	酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
	(水)		ごぼうパオシュウ	ごぼうパオシュウ(小麦・豚肉・フ		小松菜 玉ねぎ 人参 きくらげ	おろし生姜 おろしにんにく 酒 みりん
			青菜の中華炒め	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉	にんにくの芽 たけのこ	オイスターソース(大豆) 塩 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中) 牛乳	エネルギー 660 kcal 牛乳	たんぱく質 31.5 g	脂質	炭水化物 96.4 g
_		クルザーター ヌンクゥグァ 牛乳	めん	7 30	沖縄そばめん(小麦・大豆)		
うち			沖縄そば 三枚肉、かまぼこ	三枚肉 かまぼこ	三温糖		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
なー	23日 (木)	【沖縄そば】	汁			ねぎ 生姜	鶏豚だし
料理	(***)			豚肉 チキアギ 厚揚げ(大豆)		大根 人参 からし菜	みりん 醤油(小麦・大豆) 塩 花かつお
~=			クルザーター 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ゛- 742 kcal	ーロ黒糖 たんぱく質 35.9 g	脂質 29.1 q	炭水化物 82.2 g
H		モウカサメの	牛乳	<u> </u>		инж 27.1 у	
		くだもの きのこあんかけ 牛乳	青菜ごはん		*	人参 大根 小松菜 ごぼう レンコン	青菜ごはんの素 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 塩
	24日	***-"!+/	秋の吹き寄せ煮 モウカサメの	鶏肉 厚揚げ(大豆)	さつま芋 里芋 三温糖	こんにゃく しいたけ	花かつお
	(金)	青菜ごはん秋の吹き寄せ煮	きのこあんかけ	モウカサメ	三温糖 かたくり粉	えのき しめじ	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
			くだもの 一食当たりの栄養価(中)	エネルキ* - 725 kcal	たんぱく質 31.9 g	ネーブル(予定) 脂質 I 9.6 q	炭水化物 106.3 g
<b>8</b>		祝い スンシー入り	牛乳	中乳		инж 17.0 у	/жатыға 100.0 g
カ		蒸しケーキ いりちー 牛乳	黒米ごはん	豚三枚肉 白みそ(大豆)	米 黒米	7/1-5/ 40 40 1 4 1 .	強阪だし サムート
ジマ	27日		イナムドゥチ	カステラかまぼこ(大豆)		こんにゃく ねぎ しいたけ 人参 スンシー 切り干し大根	鶏豚だし 花かつお 酒 醤油(小麦・大豆) みりん 塩
ヤー	(月)	黒米ごはん イナムドゥチ		豚肉 細切り昆布 チキアギ	三温糖 こめ油	こんにゃく	花かつお
祝 い			祝い蒸しケーキ 一食当たりの栄養価(中)	豆乳(大豆) エネルギー 752 kcal	小麦粉 グラニュー糖 こめ油 たんぱく質 28.4 g	脂質 2I g	ベーキングパウダー 食紅 炭水化物 111.4 g
H			牛乳	牛乳			3
		肉野菜なみを焼き	麦ごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦	冬瓜 人参 えのき しいたけ	醤油(小麦・大豆) みりん
	28日	炒め、かそ焼き	冬瓜ときのこの汁 さばのみそ焼き	わかめ さば 赤・白みそ(大豆)		◇	花かつお 塩 塩 酒 おろし生姜 みりん
	(火)	麦ごはん 冬瓜ときのこの汁	肉野菜炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油	人参 にら キャベツ もやし	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価(中)	` ′	たんぱく質 34.7 g	脂質 21.9 g	みりん 塩 炭水化物 89.3 g
H		うまかってん	牛乳	牛乳	3		3
			ごま坦々うどん	豚肉 大豆の華 赤・白みそ(大豆)	うどん(小麦) ねりごま すりごま 三温糖 こめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	豆板醤 塩 醤油(小麦・大豆) 花かつお 鶏豚だし
	29日 (水)	V JANZ	* *	肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま)			16\L/1. + L=\ -L. + L
		ごま坦々 うどん	ごぼうとちくわのマヨ和え うまかってん	ひじき ちくわ うまかってん(小麦・ごま・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ごぼう 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ"- 640 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 68.6 g
ウェ		オクラ入り セビーチェ 牛乳	牛乳 キヌア入りごはん	牛乳	米 キヌア		
ウチナー	200	2000年到	紅葉入り			   玉ねぎ 赤パプリカ 人参	おろしにんにく 赤ワイン こしょう
ンチュの日	30日 (木)	##7111 <b>%</b> #7111	ロモ・サルタード	豚肉	カットポテト 紅芋 こめ油	トマトダイス にんにく	醤油(小麦・大豆) 塩 オレガノ粉 酢(小麦) ウスターソース
の日	(*1*)	キヌア入りではんがある。	オクラ入りセビーチェ	ホキ天ぷら(小麦・大豆)	三温糖 大豆油 揚げ油⑤	オクラ きゅうり 玉ねぎ パプリカ	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ライム果汁
<b>©</b>			一食当たりの栄養価(中)	าล้นร้ - 724 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 100.3 g
		まじょの 鶏肉のトマト 牛乳	牛乳 仲良しパン		仲良しパン(小麦・乳・大豆)		
点		チップス ゾースかけ 年乳		鶏肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 こめ油	裏ごしかぼちゃ かぼちゃ 人参	鶏だし 塩 こしょう 醤油(小麦・大豆)
室 中	31日 (金)		<u> </u>			玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム	  塩 こしょう ウスターソース ケチャップ
古堅中学校欠食		パンプキン ポタージュ	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	三温糖 コーンスターチ	トマトダイス 玉ねぎ	デミグラスソース(小麦・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) トマトジュース
					紅芋 スパゲティ(小麦)		おろしにんにく
及		仲良してり	まじょのチップス		春雨 三温糖 大豆油 場げ油(		塩
			一食当たりの栄養価(中)	エネルキ" - 743 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 86.4 g