


日	献立名	黄(ぎ)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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
うるまの市産品献立	牛乳		牛乳			
	沖縄そば(めん)	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば(しる)		豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす シママース	
	たまナーチャンプルー	ごめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にはら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
うるまの埋蔵金	うるまの埋蔵金(小麦・乳・卵)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 729 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 18.1 g	炭水化物 110.3 g		
15日(金)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米(大豆・ごま)				
	根菜のみそ汁		鶏肉 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 ごぼう 人参 ねぎ 生姜	花かつお	
	さんまの甘露煮		さんまの甘露煮(小麦・大豆)			
野菜の梅おかか和え	三温糖	鶏ささみチャンク(鶏) 糸けずり	白菜 きゅうり もやし 人参 小松菜	酢(小麦) シママース 梅(大豆・りんご)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.2 g	炭水化物 79.3 g		
18日(月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ワンタンスープ	ごま油 ワンタンの皮(小麦)	豚肉	白菜 人参 チンゲン菜 きのこ 椎茸 生姜 長ねぎ	酒 醤油(小麦・大豆) 豚骨 チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
	豚キムチ炒め	ごま油 でん粉	豚肉	にんにく しょうが 白菜キムチ(大豆) 人参 玉ねぎ ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 シママース キムチ味(大豆・りんご)	
お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)					
ブルー			ブルー			
一食当たりの栄養価	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17 g	炭水化物 80.4 g		
19日(火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	いり鶏	三温糖 ごめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ	人参 ごぼう れんこん 大根 椎茸 いんげん こんにゃく	ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	納豆みそ	三温糖 ごめ油	ひきわり納豆(大豆) 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 糸けずり	ねぎ 生姜	みりん	
焼きのり		焼きのり				
アーサ入り厚焼き卵		アーサ入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.5 g		
20日(水)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	野菜とベーコンのスープ	マカロニ(小麦) ジャがいも	無塩せきベーコン(豚)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	醤油(小麦・大豆) ワイン シママース ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨 ローリエ	
	チリコンカン	ごめ油 三温糖	豚肉 豚レバー 大豆 金時豆	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース ウスターソース ぬちまーす 赤ワイン チリパウダー	
フルーツヨーグルト	カラフルボール(大豆) はちみつ	ヨーグルト(乳)	みかん パイン 黄桃			
一食当たりの栄養価	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 85.5 g		
21日(木)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲッティ	スパゲティ(小麦) ごめ油	鶏肉 無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 椎茸 マッシュルーム しめじ きのこ 木くらげ ピーマン にんにく	ワイン 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす シママース チキンブイヨン(鶏)	
	魚のアーモンドフライ	パン粉(小麦・大豆) アーモンド 小麦粉 サラダ油(大豆)	まぐろ		シママース こしょう	
	れんこんサラダ	ごま 練りごま 三温糖	ちくわ ツナフレーク	れんこん コーン 人参 きゅうり 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) エッグゲアマヨネーズ(大豆) シママース	
キャンディーチーズ		チーズ(乳)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 59.6 g		

揚げ油  
③大豆  
小麦  
豚

日	献立名	黄(ぎ)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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
22日(金)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	精白米 ごま サラダ油(大豆) ごま油	油揚げ(大豆) 大豆 豚肉	刻み高菜漬(大豆) 人参	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	魚のみそマヨネーズ焼き		ホキ 甘口白みそ(大豆)	玉ねぎ	エッグゲアマヨネーズ(大豆)	
	磯香和え	三温糖	のり 糸けずり ちくわ	キャベツ もやし ほうれん草 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース	
さくっとそら豆		さくっとそら豆(大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 607 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 71.7 g		
25日(月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	魚汁		赤魚 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお	
	鶏肉の照り焼き	三温糖 水あめ	鶏肉	にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
ひじき炒め	三温糖 ごめ油	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) ちくわ 大豆	人参 あお豆(大豆) にはら こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん シママース ポークフィヨン(鶏・豚)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 20.2 g	炭水化物 73.8 g		
26日(火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	あくー豚丼		でん粉 三温糖	あくー豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお
	ねぎたま焼き	ねぎたま焼き(卵・小麦・りんご・ごま・大豆)				
野菜のゆかり和え	三温糖	糸けずり	白菜 きゅうり もやし 人参 れんこん	ゆかり 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース		
一食当たりの栄養価	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 79.3 g		
27日(水)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	精白米 サラダ油(大豆)	豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆)	人参 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	厚揚げの大根おろしがけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん	
	パパイヤとじゃこの和え物	三温糖	チリメン わかめ	大根 人参 きゅうり パパイア	醤油(小麦・大豆) シママース 青じそドレッシング(小麦・大豆)	
カップもずく		味付もずく(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 18 g	炭水化物 71.2 g		
28日(木)	牛乳		牛乳			
	黒米粉パン	黒米粉パン(小麦・乳・大豆)				
	マッシュルームスープ	小麦粉 マーガリン(大豆・乳) ごめ油	鶏肉 白花生 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳	マッシュルーム しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛) チキンブイヨン(鶏) 豚骨 ローリエ ぬちまーす こしょう	
	魚のトマトソースがけ	三温糖	ホキ	玉ねぎ にんにく	トマトソース(大豆) ケチャップ	
ポテトソテー	じゃがいも ごめ油	無塩せきベーコン(豚)	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	こしょう ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん		
りんごジャム	りんごジャム(りんご)					
一食当たりの栄養価	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79 g		
29日(金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もち入り臭たくさん汁	煮込みもち	鶏肉	人参 冬瓜 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	きびなのカレー揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	きびなご		シママース こしょう カレー粉	
野菜とちくわのごまみそ和え	練りごま 三温糖	ちくわ 鶏ささみチャンク(鶏) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	大根 もやし 人参 ほうれん草	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 13.9 g	炭水化物 80.9 g		

揚げ油  
④大豆  
小麦  
アーモンド  
豚