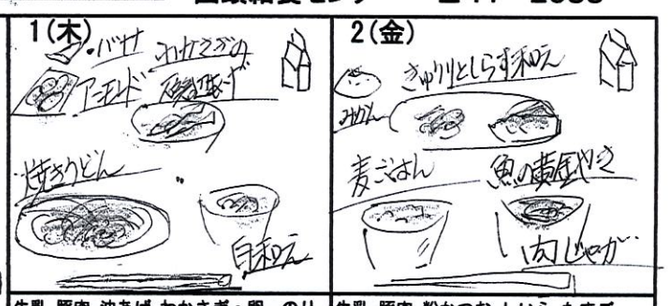
平成27年

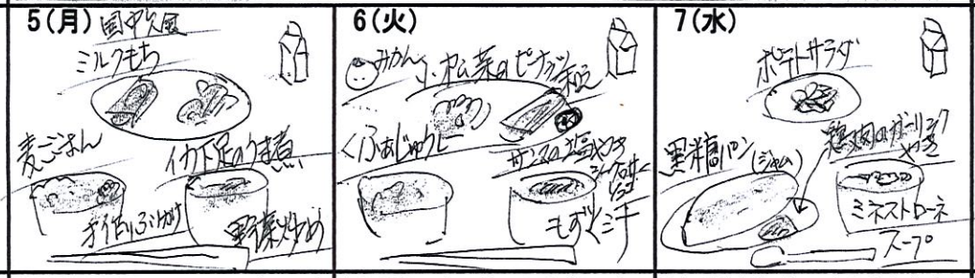
10月の予定献立表

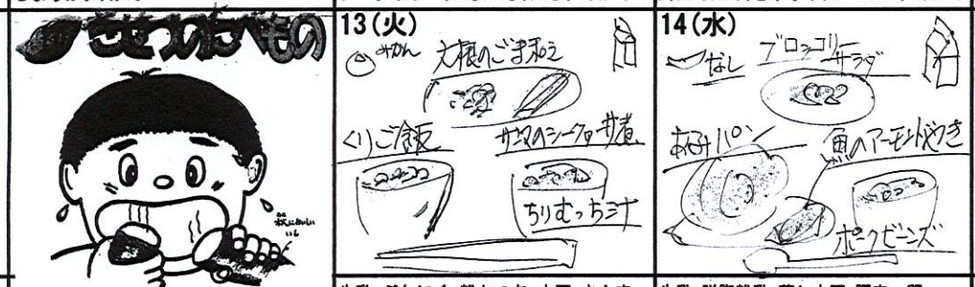
食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

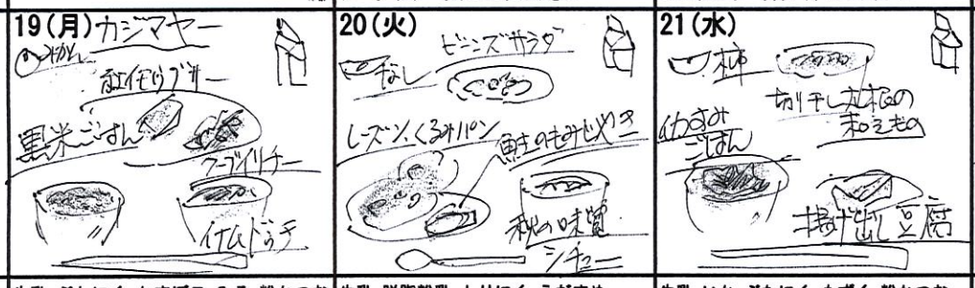
国頭給食センター　☎41－2088

こんだて	
あか	牛乳、豚肉、油あげ、わかさぎ・卵。のり わかめ、スクールカマボコ（すりみ）
き	小麦粉こ、゛油、でんぷん、ごま 三温糖、アーモンド
みどり	にんじん、たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、ねぎ、バナナ 干ししいたけ（国産）、こまつな

	1(木)	2(金)
こんだて		
あか	牛乳、豚肉、油あげ、わかさぎ・卵。のり わかめ、スクールカマボコ（すりみ）	牛乳、豚肉、粉かつお、しいら、たまご チーズ、わかめ、たこ
き	小麦粉こ、゛油、でんぷん、ごま 三温糖、アーモンド	米、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、酒 ゛油、さんおんとう、白ワイン
みどり	にんじん、たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、ねぎ、バナナ 干ししいたけ（国産）、こまつな	にんじん、たまねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、コーン しめじ、ﾋﾟｰﾏﾝ、だいこん、きゅうり

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだて					
あか	牛乳、ぶたにく、いか、チリメン、粉かつお のり	牛乳、豚肉、チキアギ、こんぶ、粉かつお もずく、たまご、卵黄（乾燥卵黄）、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ﾍﾞｰｺﾝ、あさり、たまご レンズまめ、鶏肉もも、チーズ	牛乳、いか、ぶたにく、カエリ、わかめ ﾛｰｽﾊﾑ、たまご、卵黄、ヨーグルト	牛乳、とりにく、こんぶ、だいず、粉かつお スクールカマボコ、豆腐、糸けずり
き	米、むぎ、゛油、三温糖、酒 しらたまこ、でんぷん、さとう、ごま	こめ、むぎ、油、こむぎこ、さとう、酒 かたくりこ、ピーナッツバター	こむぎこ、さとう、マーヨネーズ マカロニ、゛油、じゃがいも	こむぎこ、油、ごま油、でんぷん さつまいも、アーモンド、さんおんとう	こめ、むぎ、酒、でんぷん、さんおんとう アーモンド、ごま油
みどり	ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、たまねぎ、きくらげ しょうが、みかん	ごぼう、にんじん、ねぎ、わけぎ、もやし シークワサー、こまつな、にら、みかん	たまねぎ、にんじん、レタス、ｺｰﾝ、ﾄﾏﾄｿｰﾙ、にんにく、きゅうり、レーズン、みかん	にんじん、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ、こまつな たけのこ、きくらげ、しょうが、きゅうり	とうがん、人参、ごぼう、生姜、みかん しめじ、小松菜、ｷｬﾍﾞﾂ、レタス、ねぎ

	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだて				
あか	牛乳、ぶたにく、粉かつお、大豆、さんま チリメン	牛乳、脱脂粉乳、蒸し大豆、豚肉、卵 しいら、チズ、スクールかまぼこ	牛乳、とうふ、ぶたひきにく、大豆ﾀﾝﾊﾟｸ だいず、きびなご、わかめ、ツナ	牛乳、ぶたにく、チキアギ、ひじき チリメン、ツナ、きんときまめ
き	こめ、むぎ、くり、さとう、ごま、芋くず さつまいも、酒、さんおんとう	こむぎこ、さとう、全粒粉、じゃがいも 油、さんおんとう、アーモンド、ごま	こめ、むぎ、油、さんおんとう、酒 ごま油、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ごま	こむぎこ、油、さつまいも、ごま タピオカ粉、三温糖、むぎ、ドレッシング
みどり	とうがん、人参、ごぼう、ねぎ、大根 シークワサー、みかん、はくさい	たまねぎ、にんじん、トマトペースト、梨 ブロッコリー、ｷｬﾍﾞﾂ、トマト、ｺｰﾝ	干ししいたけ、たまねぎ、ﾆﾗ、みかん しょうが、トマト、きゅうり、だいこん	ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ ﾆﾗ、だいこん、こまつな

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
こんだて					
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、粉かつお こんぶ、きなこ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、えだまめ ｽｷﾑﾐﾙｸ、さけ、たまご、いんげんまめ	牛乳、いか、ぶたにく、もずく、粉かつお 豆腐、スクールカマボコ、チリメン	牛乳、ﾍﾞｰｺﾝ、ﾛｰｽﾊﾑ、スクールカマボコ チーズ、カエリ	牛乳、ぎゅうにく、ﾛｰｽﾊﾑ、ツナ たまご、チリメン、こんぶ
き	こめ、むぎ、ごま、 ピーナッツバター、゛油、紅芋、アーモンド	こむぎこ、さとう、くるみ、さつまいも 粟、ﾊﾞﾀｰ、油、マヨネーズ、ドレッシング	こめ、むぎ、油、でん粉 、小麦粉、三温糖、ごま、ドレッシング	こむぎこ、オリーブ油、じゃがいも、ごま 油、でんぷん、さんおんとう、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、油、ごま 三温糖、ﾋﾟｰﾅﾂ、水あめ、マヨネーズ
みどり	干ししいたけ（国産）、だいこん こんにゃく、切り干し大根、みかん	レーズン、人参、玉葱、えのき、なし、 しめじ、マッシュルーム、コーン、ﾋﾟｰﾏﾝ	人参、ごぼう、きくらげ、ﾆﾗ、かき 大根、胡瓜、からしな、こんにゃく	しめじ、えのき、マッシュルーム、ﾊﾟｾﾘ 干ししいたけ、たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ	にんじん、たまねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ、しょうが ごぼう、きゅうり、みかん

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こんだて					
あか	牛乳、ぶたにく、いか、うずらに卵、かに きんときまめ	牛乳、ﾛｰｽﾊﾑ、スライスチーズ、たまご あさり、とびうお、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、粉かつお昆布、みそ さば、花かつお	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、なると 粉かつお、卵、わかめ、豆腐、ツナ	牛乳、のり、だいず、なっとう、ツナ、ししゃも ｽｷﾑﾐﾙｸ、とうにゅう、ﾍﾞｰｺﾝ、あぶらあげ
き	こめ、むぎ、油、ごま油、でんぷん さんおんとう、さとう	パン、さんおんとう、マヨネーズ でんぷん、゛油、酒	米、むぎ、゛油、ごま、三温糖、アーモンド 酒、、コーンフレーク、ピーナッツバター	うどん、さつまいも、こむぎこ、゛油 さんおんとう、ごま、ナッツ色々	こめ、むぎ、酒、さんおんとう、油 じゃがいも、ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ、ごま
みどり	はくさい、コーン、たけのこ、にんじん たまねぎ、きくらげ、みかん	レタス、トマト、たまねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾊﾟｾﾘ はくさい、ﾋﾟｰﾏﾝ、人参ん、もやし、バナナ	えのき、しめじ、干ししいたけ、レーズン 人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、梅びしお、大根、みかん	干ししいたけ、こまつな、ねぎ たまねぎ、ごぼう、きゅうり	南瓜、人参、玉葱、しめじ、こんにゃく しいたけ、からしな、ごぼう、きくらげ

学級・家庭掲示

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。