

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。  
食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
11月分の献立表より順次対応させていただきます。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 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 くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。  
( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。  
※除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む  
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

3. 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る場合もあります。  
4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。  
5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。  
6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。  
7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。  
8. 調味料欄に表示がなくても、調理工程(あく抜き、臭み抜きなど)で塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)を使用する場合があります。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	あさり、ベーコン(豚肉、大豆)	スパゲティ(小麦)、だ いす油	こまつな、しめじ、にん にく、玉ねぎ、人参	こしょう、しょうゆ(小麦・大 豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、 塩、白ワイン
	野菜ソテー	ぶた肉	オリーブ油、じゃがいも	ズッキーニ、ブロッコ リー、赤ピーマン	こしょう、塩
	ハンバーグ	ハンバーグ(小麦、豚 肉、鶏肉、大豆)	だいたす油、三温糖	マッシュルーム、玉ねぎ	ケチャップ、トマトソース(大 豆)、ウスターソース(りんご・ 大豆)
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	魚と野菜のスープ	ベーコン(豚肉、大 豆)、赤魚		えのき、セロリ、とうが ん、パセリ、玉ねぎ、人 参	こしょう、チキンブイヨン(鶏 肉)、塩、白ワイン
	ロモサルタード (ペルー料理)	レンズ豆、牛肉	オリーブ油、だいたす油、 フライドポテト	トマト、玉ねぎ、赤ピー マン、にんにく	こしょう、しょうゆ、塩、オレガ ノ粉
くだもの(幼・小のみ)				くだもの	
サクッとそら豆(中のみ)	そらまめ	植物油脂、ショートニ ング(大豆)			塩
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	テンメンジャン(小麦、 大豆、ごま)、ぶた肉、 赤みそ(大豆)、大豆、 木綿豆腐(大豆)	ごま油、だいたす油、でん 粉、三温糖	きくらげ、しいたけ、 しょうが、たけのこ、に ら、にんにく、玉ねぎ、 人参、長ねぎ	ケチャップ、チキンブイヨン(鶏 肉)、塩、酒、豆板醤、しょうゆ
	ぎょうざ 餃子	豚肉、鶏肉、植物性たん 白(大豆)、大豆粉	豚脂、小麦粉、大豆油、 水あめ	キャベツ、しょうが、に ら	みりん、しょうゆ、塩
●ヨーグルト和え(乳)	ヨーグルト(乳)	三温糖			アロエ、パイナップル、みか ん、黄桃

日	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	
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショ ートニング(大豆)		イースト、塩	
	トマトと卵のスープ	とり肉、液卵、絹ごし豆 腐(大豆)	でん粉	トマト、ねぎ、玉ねぎ	かつお節、しょうゆ、鶏骨、みり ん、塩	
	チリコンカン	ぶた肉、牛肉、金時豆、 大豆、豚レバー	だいたす油	にんにく、ピーマン、玉 ねぎ	ケチャップ、こしょう、トマト ソース(大豆)、塩、ウスター ソース(りんご・大豆)、チリ ミックス(小麦・乳成分・豚 肉)、チリパウダー	
	コロッケ	ぶた肉	だいたす油、水あめ、でん 粉、じゃがいも、さ とう、乾燥マッシュポ テト、豚 脂、パン粉(小麦・大 豆)、小麦粉、植物油 脂、コープラー	玉ねぎ	塩	
くだもの(美里中・越来中のみ)				くだもの		
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	吹きよせおこわ	とり肉、油揚げ(大豆)	くり、だいたす油、もち米 、米	ごぼう、しいたけ、しめ じ、だいたいこん、れんこ ん、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、 塩、酒	
	さばの塩焼き	さば			塩、酒	
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム(豚肉、大豆、鶏 肉)	ごま、ねりごま、マヨ ネーズ(卵、大豆、りん ご)、三温糖	きゅうり、ごぼう、人参	しょうゆ	
くだもの(宮里中のみ)				くだもの		
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	肉団子と野菜のうま煮	ミートボール(小麦、牛 肉、豚肉、鶏肉、大豆)	ごま油、でん粉	しいたけ、しょうが、た けのこ、チンゲン菜、に んにく、もやし、玉ね ぎ、人参、白菜	しょうゆ、チキンブイヨン(鶏 肉)、塩	
	魚のチリソースがけ	ホキ	ごま油、だいたす油、でん 粉、三温糖、小麦粉	長ねぎ、にんにく、しょ うが	ケチャップ、塩、酒	
	くだもの(幼・小のみ)				くだもの	
ブルー(中のみ)			植物油	ブルー		
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		きび、米			
	宮里中1 年欠食	チキンカレー	とり肉、牛乳、大豆、豚 レバー	じゃがいも、だいたす油、 マーガリン(乳、大 豆)、小麦粉	かぼちゃ、セロリ、にん にく、ピーマン、玉ね ぎ、人参	カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、 牛肉)、ケチャップ、チキンブイ ヨン(鶏肉)、チャツネ(りん ご)、デミグラスソース(小麦、 鶏肉)、りんごピューレー、塩、 赤ワイン、豚骨、ウスターソース (りんご・大豆)、カレー粉
	美原幼 稚園体 験給食	オムレツ	卵、セラチン、大豆	異性化液糖、加工でん粉	塩	
フルーツポンチ			ゆずゼリー	ナタデココ、アロエ、 シークァーサー果汁、パ イナップル、みかん、黄 桃		
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	【野菜そば】 ・沖縄そばめん ・野菜そば汁		小麦粉、大豆油		塩、かん水	
	宮里中1 年欠食	千切りイリチー	子キアギ(大豆)、ぶた 肉	だいたす油	キャベツ、しいたけ、 しょうが、ねぎ、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、 塩、酒、豚骨
	紅イモごま団子	ぶた肉、こんに ゃく		だいたす油、紅いも、こ ま、加工でん粉、もち 粉、麦芽糖、さとう	かつお節、しょうゆ、みりん、 塩、酒、豚骨	

風邪に負けない体をつくらう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。空気が乾燥するこの時期は、風邪気味の人も増えてきます。日ごろの生活をすこし見直し、風邪を予防しましょう! 基本は、手洗い・うがいをしっかりとすることです! 体を作る素となる食事を食べ、体を元氣いっぱい動かし、睡眠時間を確保しましょう。



日	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
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ソートンク(大豆)、黒糖、糖蜜		イースト、塩
	宮里中1 年欠食 ホルシチ	牛肉、生クリーム(乳)	じゃがいも、マーガリン(乳、大豆)、三温糖、小麦粉	かぶ、キャベツ、にんにく、パセリ、ピーズ、玉ねぎ、人参	ケチャップ、こしょう、鶏骨、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、塩、赤ワイン、豚骨、ウスターソース(りんご・大豆)
	ゆで卵	たまご			
	即席和え くだもの(中学校のみ)		三温糖	きゅうり、人参、大根 くだもの	塩、酢(小麦)
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	きわにわん 沢煮椀	とり肉		ごぼう、しいたけ、たけのこ、絹さや、人参、大根	かつお節、しょうゆ、だし昆布、みりん、塩、酒
	魚のみそ幽庵焼き	シイラ、甘口白みそ(大豆)	三温糖		しょうゆ、みりん、酒
	青菜としらす和え	しらす、糸けすり	すりごま、三温糖、白ごま	キャベツ、コーン、こまつな、もやし、人参、香菊	しょうゆ、塩
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉、ホール天	じゃがいも、だいたず油、でん粉	しいたけ、玉ねぎ、人参、ピクリジャンポインゲン、こんにゃく	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	ハバイヤの梅和え	糸けすり	三温糖	きゅうり、ハバイヤ、梅肉(りんご、大豆)	りんご酢、塩
	揚げ出し豆腐 くだもの	木綿豆腐(大豆)	だいたず油、でん粉、三温糖、小麦粉	大根 くだもの	しょうゆ、みりん
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	【そぼろ丼】 ・むぎごはん ・そぼろ(具)	とり肉、大豆	麦、米 だいたず油、三温糖	いんげん、しょうが、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、塩、酒
	さつま汁	とうふ(大豆)、ぶた肉、麦みそ(大豆)	さつまいも、じゃがいも	ごぼう、しいたけ、ねぎ、人参、大根	かつお節、塩、豚骨
	魚の花園焼き(カップ)	チーズ(乳)、ホキ	マヨネーズ(卵、大豆、りんご)	赤ピーマン、ズッキーニ、黄ピーマン、玉ねぎ、人参	こしょう
	18日 (水)	牛乳	牛乳		
きびごはん			きび、米		
おでん		ホール天、昆布、厚あげとうふ(大豆)、豚足	じゃがいも、だいたず油、三温糖	いんげん、こんにゃく、人参、大根	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
青菜ときのこのさっぱり和え		とりささみ	三温糖	えのき、キャベツ、しめじ、ほうれん草、レモン果汁	しょうゆ、りんご酢、塩
魚のみそ焼き		マグロ、甘口白みそ(大豆)	三温糖		しょうゆ、みりん

日	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	
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(大豆)		イースト、塩	
	美里中 1・2年、 越来中 1・2年、 宮里中2 年欠食	大根のデミグラスソース煮	とり肉、白いんげん豆	じゃがいも、だいたず油、マーガリン(乳、大豆)、三温糖、小麦粉	セロリ、にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、大根	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、トマトソース(大豆)、鶏骨、塩、赤ワイン、豚骨
	●とうふサラダ(卵)	ツナ、とうふ(大豆)	マヨネーズ(卵、大豆、りんご)、三温糖	きゅうり、チンゲン菜、人参、大根	こしょう、塩	
	くだもの(小のみ) アーモンド(中学のみ)			くだもの アーモンド、植物油脂	塩	
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	冬至ジュース	ぶた肉、こんぶ、油揚げ(大豆)	だいたず油、田芋、米	しいたけ、だいこん葉、人参	かつお節、しょうゆ、塩、酒、豚骨	
	北美幼 欠食、 越来中2 年欠食、 ☆冬至 献立	きびなごのカレー揚げ	きびなご	だいたず油、でん粉、小麦粉	塩、カレー粉	
	からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖	からし菜、シークワーサー果汁、もやし、人参	しょうゆ、塩、酢	
	チーズ	チーズ(乳)				
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	中華スープ	とり肉、絹ごし豆腐(大豆)	でん粉、緑豆はるさめ	コーン、長ねぎ、白菜	こしょう、しょうゆ、鶏骨、塩、豚骨	
	チンジャオロース	牛肉、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)	ごま油、だいたず油、でん粉、三温糖	きくらげ、たけのこ、にんにく、ピーマン、人参、赤ピーマン、しょうが	しょうゆ、トウバンジャン、みりん、塩、酒	
	ひとくち肉まん	豚肉	小麦粉、ラード(豚肉)、植物油脂、でん粉、ごま、さとう	玉ねぎ	イースト、塩、しょうゆ、重曹	
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	厚揚げと糸こんにゃくの炒め	ぶた肉、角あげとうふ(大豆)	だいたず油、でん粉	こまつな、しいたけ、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、白菜、にんにく、しょうが	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒	
	千草焼き	卵、鶏肉、チーズ(乳)	大豆油、なたね油、さとう、加工でん粉(小麦)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しいたけ	しょうゆ、かつお節エキス、塩、酵母エキス	
	くだもの			くだもの		
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	給食 終了日	ミネストローネ	ベーコン(豚肉、大豆)、大豆、白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦)、さつまいも、だいたず油、三温糖	白菜、にんにく、セロリ、トマト、玉ねぎ、人参、パセリ	こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、トマトペースト、塩
	☆クリスマ ス献立	温野菜サラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	三温糖、白ごま	カリフラワー、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、人参	しょうゆ、りんご酢、塩、酢
	タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト(乳)		にんにく	ウスターソース(りんご、大豆)、カレー粉、ケチャップ、こしょう、塩	
クリスマスケーキ	豆乳(大豆)	さとう、米粉、植物油脂、麦芽糖、でん粉、加工でん粉、コーンスターチ		ココアパウダー カカオマス 塩		

沖縄郷土料理 【ダブルカシー】レシピ 田芋を使った料理です！冬休みに郷土料理をつくってみよう♪

(作り方) ①豚肉はかたまりのままゆでて、0.5cm角切りにする。田芋は皮をむいて1cm角に切りしっかりゆでる。ずいきは、筋を取り3cmの長さに切り、水につけて(アク抜き)ゆでる。乾しいたけを水で戻し0.5cm角切りにする。②なべにサラダ油を熱し、豚肉を炒め田芋、ずいき、しいたけ、ぶたゆで汁を混ぜながら煮る。③カステラかまぼこを入れ、焦がさないように調味し、弱火で煮込む。(完成)

(材料 1人分)  
 ・田芋40g ・ずいき(芋茎)15g ・豚肉10g  
 ・カステラかまぼこ8g ・乾しいたけ1g  
 ・豚ゆで汁80g ・サラダ油2g ・塩0.4g

