



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27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(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 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。

※毎週木曜日について・・・幼稚園は「弁当の日」となっているため、給食の提供はありません。

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
1日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	ヌンクー小	チキアギ(大豆)、ぶた肉、角あげとうふ(大豆)	だいたい油、三温糖	からし菜、しいたけ、人参、大根	かつお節、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、塩
	焼きさんまのボン酢かけくだもの(中のみ)	さんま	だいたい油、三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢(小麦)
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		麦、米		
	タイビーエン	イカ、うずらの卵、ぶた肉	だいたい油、はるさめ	きくらげ、たけのこ、絹さや、人参、白菜	こしょう、しょうゆ、鶏骨、みりん、塩、酒、豚骨
	春巻き	豚肉、大豆粉	だいたい油、小麦粉、さとう、マーガリン、油脂加工品、水あめ、ラード(豚肉)、でん粉、はるさめ、ショートニング、植物油、植物油、加工でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、ポークエキス(豚肉)、ホタテエキス、塩
中華風サラダ	ツナ		ごま油、三温糖	からし菜、シークワサー果汁、プロックリ、もやし、人参	しょうゆ、酢
3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(だいたい)	イースト、塩
	白菜とさつま芋のシチュー	ベーコン(豚肉、大豆)、生クリーム(乳)、脱脂粉乳	さつまいも、だいたい油、マーガリン(乳、大豆)、小麦粉、生クリーム(乳)、バター(乳)	カリフラワー、しめじ、パセリ、プロックリ、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、白菜	こしょう、鶏骨、塩、豚骨
	トマトミートオムレツ	卵、卵黄、鶏肉	植物油(大豆)、加工でん粉	玉ねぎ	塩、ケチャップ、トマトピューレ
	果物(小のみ)			ブルー	
アーモンド(中のみ)			アーモンド、植物油	塩	

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	
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		黒米、米			
	北美幼欠食	ぶた肉、豚中身		こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ	かつお節、こしょう、塩、豚骨、しょうゆ	
	クープイリチー	こんにゃく、チキアギ(大豆)、ぶた肉	だいたい油、三温糖	こんにゃく、切干大根	かつお節、しょうゆ、みりん、塩	
☆カシマヤー献立	いも天ぷら	卵	さつまいも、だいたい油、でん粉、三温糖、小麦粉		塩、酢	
	果物(美里小、越来小、コザ小のみ)			りんご		
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	高菜ごはん	ぶた肉、油揚げ(大豆)	だいたい油、白ごま、麦、米	きくらげ、高菜漬(大豆)、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒	
	きのこことあさりの炒め	あさり、とり肉	だいたい油	キャベツ、ごぼう、しめじ、にんにく、人参、長ねぎ	こしょう、しょうゆ、塩、酒	
	いわしの生姜煮	いわし	さとう、糖みつ、加工でん粉	しょうが汁	しょうゆ、塩	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	美里中欠食	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも、だいたい油、三温糖	しいたけ、しょうが、玉ねぎ、絹さや、糸こんにゃく、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒
	納豆(中のみ)	納豆(大豆)	さとう		しょうゆ、塩、みりん、酢、かつおエキス	
	魚の甘酢かけ	さば	でん粉、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが	こしょう、しょうゆ、みりん、塩、酢	
果物(北美幼・小、美里小のみ)				りんご		
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	チキンピラフ	とり肉、ひよこ豆	だいたい油、マーガリン(乳、大豆)、米	ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、人参	こしょう、鶏骨、塩、白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)	
	スコッチエッグ	卵、ぶた肉、とり肉、大豆	パン粉(小麦)、豚脂、大豆油、さとう	玉ねぎ	塩、こしょう	
	●収穫祭サラダ(卵)	大豆	さつまいも、マヨネーズ(卵、大豆、りんご)、三温糖	あお豆(大豆)、かぼちゃ、きゅうり、レーズン	こしょう、塩、酢	
ラフランスゼリー		グラニュー糖、粉あめ、果糖	洋なしピューレ、洋なし果汁			
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	ぶた肉、牛肉、きざみ大豆、豚レバー	オリーブ油、スパゲティ(小麦)、だいたい油、三温糖	セロリ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎ、人参	ウスターソース(りんご、大豆)、ケチャップ、こしょう、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩、赤ワイン	
	美里中欠食	アーモンド入りサラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	アーモンド、オリーブ油、三温糖	こまつな、人参、大根	しょうゆ、りんご酢、塩
	じゃがバター		じゃがいも、バター(乳)		塩	
ブルー(ドライフルーツ)			植物油	ブルー		
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		もちきび、米			
	☆二学期前半開始	チキンカレー	とり肉、きざみ大豆、脱脂粉乳	じゃがいも、だいたい油、マーガリン(乳、大豆)、小麦粉	かぼちゃ、しめじ、にんにく、ピーマン、玉ねぎ、人参	ウスターソース(りんご、大豆)、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、カレー粉、ケチャップ、チャツネ(りんご)、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、鶏骨、りんごピューレ、塩、赤ワイン、豚骨
	ちくわ入りサラダ	ちくわ(大豆)、大豆	三温糖	きゅうり、セロリ、大根、たんかん果汁、レモン果汁	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、塩、酢	
	ハッピーチーズ	チーズ(乳)				
カットコーン				とうもろこし		

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	
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	もずく中華スープ	あさり、もずく、絹ごし豆腐(大豆)	ごま油、でん粉	えのき、チンゲン菜、人参、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、塩、酒、豚骨	
	チンジャオロース	牛肉	ごま油、だいたい油、でん粉、三温糖	ごぼう、こんにゃく、たけのこ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、豆板醤、テンメンジャン(小麦、ごま、大豆)	
枝豆焼売	たらすり身、大豆	パン粉(小麦)、加工でん粉、豚脂、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、枝豆(大豆)	塩		
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	ひじき、ぶた肉、油揚げ(大豆)	だいたい油、米	しいたけ、人参	かつお節、しょうゆ、塩、酒、豚骨	
	スンシーイリチー	こんにゃく、チキアギ(大豆)、ぶた肉	だいたい油	こんにゃく、しいたけ、メンマ	かつお節、しょうゆ、みりん、塩	
	ウムクジ天ぷら		だいたい油、紅いも、もち粉、さとう			
☆琉球料理の日(毎月第3木曜日)	くだもの(美里中、越来中のみ)			りんご		
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	【沖縄そば】 ・沖縄そばめん		小麦粉、植物油脂(大豆)		塩、かん水	
	・沖縄そば汁	ぶた肉、白かまぼこ		しょうが、ねぎ	かつお節、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)、みりん、塩、酒、豚骨	
	☆10月17日沖縄そばの日献立	タマナーチャンプルー	角あげとうふ(大豆)、豚肉	だいたい油	キャベツ、こまつな、もやし、人参	しょうゆ、塩
	グルクン唐揚げ	グルクン	だいたい油、でん粉、小麦粉		こしょう、塩	
	くだもの(宮里中のみ)			りんご		
21日 (月)	牛乳	牛乳				
	秋の実りごはん	とり肉、油揚げ(大豆)	くり、さつまいも、だいたい油、米、さとう	あお豆(大豆)、ごぼう、しいたけ、しめじ、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒	
	宮里中欠食	ひじき炒め	だいたい油、チキアギ(大豆)、ひじき、ぶた肉	だいたい油、三温糖	こんにゃく、にら、れんこん、人参	しょうゆ、みりん、塩
		魚のアーサマヨネーズ焼き(カップ)	アーサ、ホキ	マヨネーズ(卵、大豆、りんご)	コーン	
23日 (水)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん		米、さとう	わかめ	塩	
	チムシンジ	ぶた肉、赤みそ(大豆)、豚レバー、白みそ(大豆)	じゃがいも	にら、にんにく、人参、大根	塩、豚骨、かつお節	
	マーミナーチャンプルー	ツナ、とうふ(大豆)	だいたい油	キャベツ、もやし、人参	しょうゆ、塩	
	くだもの(全校)			青切みかん		
24日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	納豆みそ	ツナ、なっとう(大豆)、麦みそ(大豆)	だいたい油、三温糖	しょうが、ねぎ	みりん	
	筑前煮	ちくわ、とり肉	ごま油、さといも、だいたい油、三温糖	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、たけのこ、れんこん、絹さや、人参	かつお節、しょうゆ、みりん、塩、酒	
	焼きししゃも	カラフトししゃも	だいたい油		塩	

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	
25日 (金)	牛乳	牛乳				
	しっぽくうどん	なると(大豆)、ぶた肉、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、芋芋	ごぼう、ねぎ、人参、大根、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、だし昆布、みりん、塩、煮干しだし(さば)、酒、いわし・あじ・かつおエキス、こんぶエキス、しいたけエキス	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	だいたい油、でん粉、小麦粉		酢	
	白菜のごま和え		三温糖、白ごま、すりごま	きゅうり、こまつな、もやし、レモン果汁、白菜	しょうゆ、塩、酢	
	さつまポテト		さつまいも、さとう、大豆油、なたね油、ぶどう糖、水あめ		みりん、塩	
28日 (月)	牛乳	牛乳				
	【タコライス】					
	越来小	・きびごはん		もちきび、米		
	美里小	・タコスミート	ぶた肉、牛肉、きざみ大豆、豚レバー	だいたい油	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく	ウスターソース(りんご、大豆)、ケチャップ、しょうゆ、トマトソース(大豆)、塩、赤ワイン、ナツメグ、チリパウダー、チリミックス(小麦、乳、豚肉)、パプリカパウダー
	北小	・ボイルキャベツ			キャベツ	塩
欠食	・スライスチーズ	チーズ(乳)				
	ポトフ	とり肉、ミニウインナー(豚肉、鶏肉)	じゃがいも、だいたい油	カリフラワー、セロリ、パセリ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、白菜	こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、豚骨	
29日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	美里小欠食	□おだんごスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	じゃがいも、だいたい油、バター(乳)	セロリ、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
		きびなごのかりかりフライ	きびなご、たんぱく加水分解物	だいたい油、玄米粉、米粉、水あめ、さとう、オリーブ油、じゃがいも、でん粉、植物油脂、パーム油、なたね油	しょうが	塩、イースト
		ブロッコリーのごま和え		すりごま、三温糖、白ごま	きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン	しょうゆ、塩、酢
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		麦、米			
	ソーキの煮つけ	角あげとうふ(大豆)、昆布、軟骨ソーキ(豚)	三温糖	こまつな、こんにゃく、とうがん、人参	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節	
	□□にんじんしりしり	ツナ、卵	だいたい油	パパイア、玉ねぎ、人参	しょうゆ、塩、酢、みりん	
	きのこボール天	イトヨリダイ・エソ・スゲソウダラすり身	さとう、とうもろこしでん粉、でん粉、なたね油	しめじ、えのき、しいたけ	塩	
31日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング(だいたい)		イースト、塩	
	宮里中欠食	□□パンプキンスープ	あさり、脱脂粉乳	だいたい油、マーガリン(乳、大豆)、小麦粉、生クリーム(乳)	かぼちゃ、セロリ、パセリ、玉ねぎ	こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、塩
☆ハロウィン献立	コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン、人参、レモン果汁、パインアップル果汁	コールスロートレッシング、塩	
☺	ハンバーグ(照り焼きソース)	ぶた肉、鶏肉、粒状植物性たん白(大豆)	さとう、パン粉(小麦)、加工でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、りんごピューレー、酒、チキンブイヨン、塩	

【全国読書週間(10月27日～11月9日)は、すべての世代の人たちに 本に親しむきっかけを作っていたきたいという考えに基づいた運動です。この機会に、本を手にとって図書に親しみ読書を楽しみましょう。

☆おはなし給食☆

図書と給食のコラボレーション!!

物語に出てくる料理や食材(やさい)を、調理員さんの協力のもと給食として再現しました。今回、図書の選出は沖縄市立図書館の方に協力いただきました。物語の世界を給食として味わいましょう。

←このマークが目印です。  
10月29日～31日の3日間



【おだんごスープ】  
角野 栄子(偕成社)  
・ひとりぼっちになったおじいさんはスープを作りました。誰かと食事したくなるお話です。



【にんじんばたけのパピペポ】  
かこ さとし(偕成社)  
・こぶたたちのユニークな名前がおもしろい。にんじんが苦手な人も食べたくなっちゃうおはなしです。



【14ひきのかぼちゃ】  
いわむら かずお(童心社)  
・おじちゃんねずみがかぼちゃの種を「いのちの粒だよ」とこどもたちに説明するところも大好きなシーンです。