

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

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 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 パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ(※しらす・ちりめん・カエリは、「えび・かに」として除去対象です。)
---------------	--

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギー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。月はじめで使用した日のみ、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

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」が混合することがあります。

6. あさりには「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。

曜日	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	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	すまし汁	豆腐(大豆) わかめ		椎茸 大根 えのき 人参 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 塩	
	さばの生姜焼き	さば		生姜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
2日 (金)	ごぼうとこんにゃくの 甘辛いため	豚肉	大豆油 三温糖 はちみつ ごま ごま油	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 みりん 塩 かつお節	
	牛乳	牛乳				
5日 (月)	麦ごはん		米 麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖	生姜 人参 玉葱 椎茸 こんにゃく いんげん	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	比屋根小 1年~5年 欠食
	納豆	納豆(大豆)				
	切干大根と胡瓜の 酢の物	糸削り	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	みつかん酢(小麦) ゆかり粉 塩	
牛乳	牛乳					
6日 (火)	ひじき入り炊き込み ご飯	ひじき 油揚げ(大豆) 豚肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のかば焼き風	さんま	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 みりん かつお節	
	アーモンド和え	わかめ	アーモンド 三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参 コーン	濃口醤油 特濃酢(小麦) 塩	
	果物			果物		
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	卵とトマトのスープ	鶏肉 卵	でん粉 ごま油	人参 玉葱 トマト ほうれん草	鶏がら かつお節 薄口醤油 ごしょう 塩	
	多菜包子	多菜包子(乳・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)				
8日 (木)	厚揚げと青菜の炒め物	厚揚げ(大豆) 豚肉	大豆油 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 エリンギ 人参 玉葱 ちんげん菜 キャベツ	酒 みりん 濃口醤油 オイスターソース	
	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 刻みのり	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉葱 木耳 しめじ にんにく ピーマン	濃口醤油 塩 鶏がら ごしょう	
	青のりポテト	青のり	じゃが芋 なたね油		ガーリックパウダー 塩	
9日 (金)	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	青豆 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー 人参	濃口醤油 特濃酢 塩	
	牛乳	牛乳				
	みそ雑炊	豚肉 麦みそ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 玉葱 かずら ほうれん草	豚ガラ 塩 濃口醤油 かつお節	
	あじフライ	あじフライ(小麦・大豆・豚) なたね油				
9日 (金)	切干大根と 野菜の炒め物	ツナ ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし こんにゃく	濃口醤油 みりん 塩	
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚) 大豆油	人参 なす 玉葱 ピーマン にんにく	赤ワイン チャツネ(りんご) ケチャップ カレー粉 マドラスカレー (小麦・牛・豚・大豆・りんご) カレー ルー(小麦・大豆・鶏・牛) 鶏ガラ ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
フルーツミックス		白玉団子 三温糖	みかん缶 パイン缶 ナタデコ コ フルーツカクテル缶(もも) もも缶 シークワーサー			

曜日	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	欠食
12日 (月)	牛乳	牛乳				美東小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 赤みそ・赤みそ(大豆)	大豆油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 木耳 椎茸 生姜 にんにく にら	ケチャップ 塩 オイスター ソース 豆板醤 豚から	
	揚げ餃子	餃子(豚・大豆・鶏・ごま・小麦・乳) なたね油				
13日	中華あえ	鶏ささみ わかめ 白かまぼこ	三温糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 胡瓜 大根 白菜	濃口醤油 特濃酢 塩	美東中1年欠食
	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	豚肉 ひよこ豆	米 麦 ごま油 大豆油	にんにく 生姜 木耳 人参 竹の子 にら	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節 フイヨン (鶏・豚) コチュジャン(大豆)	
	豆腐のキムチソース	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉		濃口醤油 みりん キムチの素(い か・りんご・大豆) かつお節	
	胡瓜とささみの和え物	鶏ささみ ちくわ	三温糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 胡瓜 白菜	濃口醤油 特濃酢 塩	
果物			果物			
14日 (水)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	コーンチャウダー	鶏肉 スキムミルク 白花生 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油	人参 玉葱 コーン マッシュ ルーム ビーマン	鶏から 塩 こしょう	
	オムレツのソースかけ	オムレツ(卵・ゼラチン・大豆) 豚ひき肉	三温糖 でん粉	玉葱 人参	ケチャップ ミートソース(小麦・豚・大 豆) ウスターソース(大豆・りんご)	
白菜と胡瓜のサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	胡瓜 小松菜 白菜 大根 人参 シークワーサー	特濃酢 塩		
15日 (木)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	麦ごはん		米 麦			
	みそ汁	油あげ(大豆) 赤みそ・白みそ(大豆)	じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 えのき ほうれん草	かつお節 だし昆布 塩	
	和風肉団子	和風肉団子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
もやしとニラの炒め物	豚肉 ベーコン(豚・大豆) 厚揚げ(大豆)	大豆油	もやし 玉葱 人参 にら	濃口醤油 みりん 塩		
16日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根幼稚園・美東中 2年欠食
	メキシカンライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) ひよこ豆	米 麦 大豆油	人参 玉葱 ビーマン 木耳 マッシュルーム	カレー粉 ケチャップ トマト ソース(大豆) トマトジュース 塩 鶏ガラ	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦・大豆) なたね油				
	キャベツサラダ	鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー	濃口醤油 粒マスタード 特濃酢 塩	
果物			果物			
19日 (月)	牛乳	牛乳				泡瀬小・高原 小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	野菜の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	じゃが芋 三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく 絹さや	かつお節 濃口醤油 みりん 塩 酒	
	●胡瓜といかの和え物 (いか)	いか わかめ	三温糖	人参 もやし 胡瓜 大根	濃口醤油 特濃酢 塩	
油みそ・のり	赤みそ・白みそ(大豆) ツナ 豚肉 糸けすり 焼き海苔	大豆油 三温糖	生姜 ねぎ	みりん		
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずくスープ	あさり 白かまぼこ もずく	ごま油	椎茸 人参 大根 ねぎ 生姜	かつお節 鶏から 薄口醤油 塩	
	五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)				
牛肉ビーマン炒め	牛肉	大豆油 でん粉 三温糖	人参 玉葱 木耳 竹の子 赤ビーマン ビーマン もやし にんにく	濃口醤油 みりん オイスター ソース 塩		
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	冬至シューシー	細切昆布 豚肉	米 麦 田芋 大豆油	人参 にんにく 菜	豚から 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 なたね油		塩	
	白菜のゆず香あえ	鶏ささみ 糸けすり	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜 大根 ゆず シークワーサー 人参	濃口醤油 特濃酢 塩 ゆずかつお ドレッシング(りんご・小麦・大 豆・鶏・豚)	
デザート		お米deガトーショコラ(大豆)				

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

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 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 パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ(※しらす・ちりめん・カエリは、「えび・かに」として除去対象です。)
---------------	--

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギー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、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

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」が混合することがあります。

6. あさりには「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。

曜日	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	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	すまし汁	豆腐(大豆) わかめ		椎茸 大根 えのき 人参 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 塩	
	さばの生姜焼き	さば		生姜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
2日 (金)	ごぼうとこんにゃくの 甘辛いため	豚肉	大豆油 三温糖 はちみつ ごま ごま油	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 みりん 塩 かつお節	
	牛乳	牛乳				
5日 (月)	麦ごはん		米 麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖	生姜 人参 玉葱 椎茸 こんにゃく いんげん	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	比屋根小 1年~5年 欠食
	納豆	納豆(大豆)				
	切干大根と胡瓜の 酢の物	糸削り	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	みつかん酢(小麦) ゆかり粉 塩	
牛乳	牛乳					
6日 (火)	ひじき入り炊き込み ご飯	ひじき 油揚げ(大豆) 豚肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のかば焼き風	さんま	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 みりん かつお節	
	アーモンド和え 果物	わかめ	アーモンド 三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参 コーン 果物	濃口醤油 特濃酢(小麦) 塩	
	牛乳	牛乳				
7日 (水)	麦ごはん		米 麦			
	卵とトマトのスープ	鶏肉 卵	でん粉 ごま油	人参 玉葱 トマト ほうれん草	鶏がら かつお節 薄口醤油 こしょう 塩	
	多菜包子	多菜包子(乳・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)				
	厚揚げと青菜の炒め物	厚揚げ(大豆) 豚肉	大豆油 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 エリンギ 人参 玉葱 ちんげん菜 キャベツ	酒 みりん 濃口醤油 オイスターソース	
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 刻みのみ	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉葱 木耳 しめじ にんにく ピーマン	濃口醤油 塩 鶏がら こしょう	
	青のりポテト	青のり	じゃが芋 なたね油		ガーリックパウダー 塩	
9日 (金)	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	青豆 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー 人参	濃口醤油 特濃酢 塩	
	牛乳	牛乳				
	みそ雑炊	豚肉 麦みそ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 玉葱 がすら ほうれん草	豚ガラ 塩 濃口醤油 かつお節	
	あじフライ	あじフライ(小麦・大豆・豚) なたね油				
9日 (金)	切干大根と 野菜の炒め物	ツナ ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし こんにゃく	濃口醤油 みりん 塩	
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚) 大豆油	人参 なす 玉葱 ピーマン にんにく	赤ワイン チャツネ(りんご) ケチャップ カレー粉 マドラスカレー (小麦・牛・豚・大豆・りんご) カレー ルー(小麦・大豆・鶏・牛) 鶏ガラ ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
9日 (金)	ゆで卵	卵				
	フルーツミックス		白玉団子 三温糖	みかん缶 パイン缶 ナタデコ コ フルーツカクテル缶(もも) もも缶 シークワーサー		

曜日	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	欠食
12日 (月)	牛乳	牛乳				美東小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 麦みそ・赤みそ(大豆)	大豆油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 木耳 椎茸 生姜 にんにく たら	ケチャップ 塩 オイスター ソース 豆板醤 豚から	
	揚げ餃子	餃子(豚・大豆・鶏・ごま・小麦・乳) なたね油				
13日	中華あえ	鶏ささみ わかめ 白かまぼこ	三温糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 胡瓜 大根 白菜	濃口醤油 特濃酢 塩	美東中1年欠食
	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	豚肉 ひよこ豆	米 麦 ごま油 大豆油	にんにく 生姜 木耳 人参 竹の子 たら	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節 ブイヨン (鶏・豚) コチュジャン(大豆)	
	豆腐のキムチソース	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉		濃口醤油 みりん キムチの素(い か・りんご・大豆) かつお節	
	胡瓜とささみの和え物	鶏ささみ ちくわ	三温糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 胡瓜 白菜	濃口醤油 特濃酢 塩	
果物			果物			
14日 (水)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	コーンチャウダー	鶏肉 スキムミルク 白花生 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油	人参 玉葱 コーン マッシュ ルーム ビーマン	鶏から 塩 こしょう	
	オムレツのソースかけ	オムレツ(卵・ゼラチン・大豆) 豚ひき肉	三温糖 でん粉	玉葱 人参	ケチャップ ミートソース(小麦・豚・大 豆) ウスターソース(大豆・りんご)	
	白菜と胡瓜のサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	胡瓜 小松菜 白菜 大根 人参 シークワーサー	特濃酢 塩	
15日 (木)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	麦ごはん		米 麦			
	みそ汁	油あげ(大豆) 麦みそ・白みそ(大豆)	じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 えのき ほうれん草	かつお節 だし昆布 塩	
	和風肉団子	和風肉団子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
	もやしとニラの炒め物	豚肉 ベーコン(豚・大豆) 厚揚げ(大豆)	大豆油	もやし 玉葱 人参 たら にんにく 木耳	濃口醤油 みりん 塩	
16日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根幼稚園・美東中 2年欠食
	メキシカンライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) ひよこ豆	米 麦 大豆油	人参 玉葱 ビーマン 木耳 マッシュルーム	カレー粉 ケチャップ トマト ソース(大豆) トマトジュース 塩 鶏ガラ	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦・大豆) なたね油				
	キャベツサラダ	鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー	濃口醤油 粒マスタード 特濃酢 塩	
	果物			果物		
19日 (月)	牛乳	牛乳				泡瀬小・高原 小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	野菜の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	じゃが芋 三温糖	人参 大根 椎茸 こんにやく 絹さや	かつお節 濃口醤油 みりん 塩 酒	
	●胡瓜といかの和え物 (いか)	いか わかめ	三温糖	人参 もやし 胡瓜 大根	濃口醤油 特濃酢 塩	
	油みそ・のり	赤みそ・白みそ(大豆) ツナ 豚肉 糸けすり 焼き海苔	大豆油 三温糖	生姜 ねぎ	みりん	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずくスープ	あさり 白かまぼこ もずく	ごま油	椎茸 人参 大根 ねぎ 生姜	かつお節 鶏から 薄口醤油 塩	
	五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)				
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	冬至ジュース	細切昆布 豚肉	米 麦 田芋 大豆油	人参 にんにく 栗	豚から 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 なたね油		塩	
	白菜のゆず香あえ	鶏ささみ 糸けすり	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜 大根 ゆず シークワーサー 人参	薄口醤油 特濃酢 塩 ゆずかつお ドレッシング(りんご・小麦・大 豆・鶏・豚)	
	果物			果物		
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティ ミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 三温糖	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
	チキンの香味やき	鶏肉			バジルソース(小麦・大豆)	
	ブロッコリーのサラダ	ハム(鶏・豚・大豆)	オリーブ油 三温糖	胡瓜 大根 コーン 人参 ブロッコリー シークワーサー	濃口醤油 特濃酢 塩	
	デザート		お米deガトーショコラ(大豆)			

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

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 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 パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含まない副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ(※しらす・ちりめん・カエリは、「えび・かに」として除去対象です。)

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギー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、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

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」が混合することがあります。

6. あさりには「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。

曜日	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	欠食
1日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	すまし汁	豆腐(大豆) わかめ		椎茸 大根 えのき 人参 ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 塩	
	さばの生姜焼き	さば		生姜	濃口醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
2日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	肉じゃが	豚肉	じゃが芋 大豆油 三温糖	生姜 人参 玉葱 椎茸 こんにゃく いんげん	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	比屋根小 1年~5年 欠食
	納豆	納豆(大豆)				
切干大根と胡瓜の 酢の物	糸削り	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	みつかん酢(小麦) ゆかり粉 塩		
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	ひじき入り炊き込み ご飯	ひじき 油揚げ(大豆) 豚肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	魚のかば焼き風	さんま	三温糖 でん粉	生姜	濃口醤油 みりん かつお節	
	アーモンド和え 果物	わかめ	アーモンド 三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参 コーン 果物	濃口醤油 特濃酢(小麦) 塩	
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	卵とトマトのスープ	鶏肉 卵	でん粉 ごま油	人参 玉葱 トマト ほうれん草	鶏がら かつお節 薄口醤油 こしょう 塩	
	多菜包子	多菜包子(乳・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)				
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 刻みのり	スパゲティ(小麦) 大豆油	人参 玉葱 木耳 しめじ にんにく ピーマン	濃口醤油 塩 鶏がら こしょう	
	青のりポテト	青のり	じゃが芋 なたね油		ガーリックパウダー 塩	
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	青豆 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー 人参	濃口醤油 特濃酢 塩	
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	みそ雑炊	豚肉 麦みそ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 玉葱 かずら ほうれん草	豚ガラ 塩 濃口醤油 かつお節	
	あじフライ	あじフライ(小麦・大豆・豚) なたね油				
	切干大根と 野菜の炒め物 果物	ツナ ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし こんにゃく 果物	濃口醤油 みりん 塩	
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚) 大豆油	人参 なす 玉葱 ピーマン にんにく	赤ワイン チャツネ(りんご) クチャップ カレー粉 マドラスカレー (小麦・牛・豚・大豆・りんご) カレー ルウ(小麦・大豆・鶏・牛) 鶏ガラ ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
	ゆで卵	卵				
フルーツミックス		白玉団子 三温糖	みかん缶 パイン缶 ナタデコ コ フルーツカクテル缶(もも) もも缶 シークワーサー			

曜日	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	欠食
12日 (月)	牛乳	牛乳				美東小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆豆腐	豆腐(大豆) 豚ひき肉 麦みそ・赤みそ(大豆)	大豆油 でん粉 ごま油	人参 玉葱 木耳 椎茸 生姜 にんにく たら	ケチャップ 塩 オイスター ソース 豆板醤 豚がら	
	揚げ餃子	餃子(豚・大豆・鶏・ごま・小麦・乳)	なたね油			
13日 (火)	牛乳	牛乳				美東中1年欠食
	韓国風炊き込みご飯	豚肉 ひよこ豆	米 麦 ごま油 大豆油	にんにく 生姜 木耳 人参 竹の子 たら	濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節 フイヨン (鶏・豚) コチュジャン(大豆)	
	豆腐のキムチソース	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉		濃口醤油 みりん キムチの素(い か・りんご・大豆) かつお節	
	胡瓜とささみの和え物	鶏ささみ ちくわ	三温糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 胡瓜 白菜	濃口醤油 特濃酢 塩	
果物			果物			
黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)					
14日 (水)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	コーンチャウダー	鶏肉 スキムミルク 白花生 大福豆	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油	人参 玉葱 コーン マッシュ ルーム ビーマン	鶏がら 塩 こしょう	
	オムレツのソースがけ	オムレツ(卵・ゼラチン・大豆) 豚ひき肉	三温糖 でん粉	玉葱 人参	ケチャップ ミートソース(小麦・豚肉・ 大豆) ウスターソース(大豆・りんご)	
白菜と胡瓜のサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	胡瓜 小松菜 白菜 大根 人参 シークワーサー	特濃酢 塩		
15日 (木)	牛乳	牛乳				美東中 1・2年欠食
	麦ごはん		米 麦			
	みそ汁	油あげ(大豆) 麦みそ・白みそ(大豆)	じゃが芋	玉葱 人参 南瓜 えのき ほうれん草	かつお節 だし昆布 塩	
	和風肉団子	和風肉団子(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
もやしとニラの炒め物	豚肉 ベーコン(豚・大豆) 厚揚げ(大豆)	大豆油	もやし 玉葱 人参 たら にんにく 木耳	濃口醤油 みりん 塩		
16日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根幼稚園・美東中 2年欠食
	メキシカンライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) ひよこ豆	米 麦 大豆油	人参 玉葱 ビーマン 木耳 マッシュルーム	カレー粉 ケチャップ トマト ソース(大豆) トマトジュース 塩 鶏がら	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ(小麦・大豆) なたね油				
	キャベツサラダ	鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	人参 キャベツ 白菜 胡瓜 小松菜 シークワーサー	濃口醤油 粒マスタード 特濃酢 塩	
果物			果物			
19日 (月)	牛乳	牛乳				泡瀬小・高原 小欠食
	麦ごはん		米 麦			
	野菜の煮つけ	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	じゃが芋 三温糖	人参 大根 椎茸 こんにゃく 絹さや	かつお節 濃口醤油 みりん 塩 酒	
	●胡瓜といかの和え物 (いか)	いか わかめ	三温糖	人参 もやし 胡瓜 大根	濃口醤油 特濃酢 塩	
油みそ・のり	赤みそ・白みそ(大豆) ツナ 豚肉 糸けすり 焼き海苔	大豆油 三温糖	生姜 ねぎ	みりん		
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずくスープ	あさり 白かまぼこ もずく	ごま油	椎茸 人参 大根 ねぎ 生姜	かつお節 鶏がら 薄口醤油 塩	
	五目揚げ豆腐	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)				
牛肉ビーマン炒め	牛肉	大豆油 でん粉 三温糖	人参 玉葱 木耳 竹の子 赤ビーマン ビーマン もやし にんにく	濃口醤油 みりん オイスター ソース 塩		
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	冬至シューシー	細切昆布 豚肉	米 麦 田芋 大豆油	人参 にんにく 葉	豚がら 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 なたね油		塩	
	白菜のゆず香あえ	鶏ささみ 糸けすり	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜 大根 ゆず シークワーサー 人参	薄口醤油 特濃酢 塩 ゆずかつお ドレッシング(りんご・小麦・大 豆・鶏・豚)	
果物			果物			
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティ ミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油 大豆油 三温糖	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン にんにく トマト	ケチャップ トマトピューレー ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
	チキンの香味やき	鶏肉			バジルソース(小麦・大豆)	
	ブロッコリーのサラダ	ハム(鶏・豚・大豆)	オリーブ油 三温糖	胡瓜 大根 コーン 人参 ブロッコリー シークワーサー	濃口醤油 特濃酢 塩	
デザート		お米deガトーショコラ(大豆)				