

7・8月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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 豚肉 セラチン 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ゲンを表示しています。

※ 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ゲンは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルゲン7品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えをき炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにとして除去対象外となりました。

3. 加工食品に関しては、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。

その日以降は表示は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
3日 (月)	牛乳	牛乳				
	かやくご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 絹さや	花かつお チキンブイオン 薄口醤油(大豆・小麦) みりん 酒 塩	
	豆腐ハンバーグ	豆腐(大豆) 小麦 鶏	三温糖 でん粉	大根 えのき 長ネギ 生姜	薄口醤油 みりん 酒 花かつお 塩	
	白菜の香りあえ	ツナ 糸けすり	三温糖	白菜 キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 ゆず シークワーサー	薄口醤油 ゆずかつおドレッシング(小麦 大豆 鶏 豚)酢	
	果物			果物		
4日 (火)	牛乳	牛乳				
	紅芋パン		パン(小麦・乳・大豆)			
	野菜スープ	ベーコン(豚・大豆) 白いんげん	じゃが芋	人参 コーン 白菜 キャベツ パセリ	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	マカロニの カントリー炒め	豚肉 牛肉 大豆	マカロニ(小麦) 大豆油 三温糖	玉葱 人参 セロリー ビーマン にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトペースト ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
(水)	シークワーサーサラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー 人参 大根 胡瓜 シークワーサー	酢 塩	
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	パパイヤと豚肉の 煮つけ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	三温糖	パパイヤ 人参 大根 椎茸 こんにゃく	花かつお 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
(金)	もーういの和え物	ツナ	三温糖	もーうい 胡瓜 人参 ゴーヤー シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
6日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆へちま	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆 さば 鶏)	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉葱 椎茸 木耳 へちま 生姜 にんにく たら	ケチャップ 豚骨 塩 オイスターソース 豆板醤	
	米粉餃子	豚肉 大豆	豚脂 ごま油 砂糖 米粉 でん粉	キャベツ たら 玉葱 にんにく 生姜 竹の子	塩	
(日)	中華和え	鶏ささみ	三温糖 ごま油	人参 大根 胡瓜 もやし ゴーサイ(大豆) 小松菜	薄口醤油 豆板醤 酢	
7日 セタ メニュー (月)	牛乳	牛乳				
	ちらしずし		米 麦		ちらしずしの素(鶏 小麦 大豆)	
	●セタ汁(卵)	糸かまぼこ 錦糸卵 もずく		冬瓜 こんにゃく 椎茸 人参 生姜 ねぎ	花かつお だし昆布 薄口醤油 酒 塩	
	おかか和え	ちきあぎ(大豆) 糸けすり	三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参	薄口醤油 酢 塩	
(火)	セタゼリー		ライチゼリー			

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
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	メキシコ風ライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)	米 麦 大豆油		人参 玉葱 黄ピーマン 木耳 ビーマン マッシュルーム	カレー粉 ちりパウダー ケチャップ トマトソース(大豆) トマトジュース 塩 鶏骨
	魚のカップ焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)		パセリ	塩 こしょう
	キャベツサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	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	薄口醤油 マスタード 酢 塩	高原小5年生欠食
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 油あげ(大豆)	大豆油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長ネギ	花かつお 薄口醤油 みりん 酒 塩	高原小5年生欠食
(水)	塩こんぶの和え物	塩昆布(大豆 小麦)しらすぼし	ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	中身そば		沖縄そば(小麦・大豆)			
	中身そばの汁	豚中身 豚肉 白かまぼこ		こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	花かつお 豚骨 だし昆布 薄口醤油 みりん 塩	高原小5年生欠食
	ヌンクー小	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	大豆油	大根 人参 たら 木耳	醤油 みりん ブイオン(鶏 豚) 塩	
(金)	すいか			すいか		
13日 (土)	牛乳	牛乳				
	きのこ汁	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		なめこ えのき 大根 椎茸 人参 たら	花かつお だし昆布 塩	高原小5年生欠食
	【そばor餅】 麦ごはん		米 麦			
	そばろ	豚肉 鶏肉 大豆	大豆油 三温糖	人参 木耳 玉葱 生姜	酒 薄口醤油 みりん 塩	
(日)	●ごま和え(ごま・卵)	錦糸卵	三温糖 すりごま 白ごま ごま油	小松菜 胡瓜 白菜	薄口醤油 酢 塩	
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	とりめし	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油		人参 ごぼう 椎茸 しめじ ねぎ	花かつお チキンブイオン 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖	長ネギ 生姜	塩 こしょう 薄口醤油 酒 みりん 酢	比屋根小5年生欠食
(火)	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖	ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	●冬瓜のクリーム スープ(乳)	鶏肉 スキムミルク	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 豚 大豆) 生クリーム(乳) 大豆油	冬瓜 人参 玉葱 マッシュルーム	鶏骨 塩 こしょう	
	【ハムサラダサンド】 食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ハム	ハム(豚 鶏 大豆)				
(木)	サンド用サラダ		ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン 白菜	粒マスタード 酢 塩 こしょう	
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	●卵とアーサの汁(卵)	アーサ 液卵 鶏肉	でん粉	人参 えのき 冬瓜	花かつお だし昆布 薄口醤油 塩	
	鯖の竜田揚げ	さば	でん粉 なたね油	生姜	薄口醤油 みりん 酒	
(土)	海藻の和え物	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	人参 胡瓜 もーうい シークワーサー	薄口醤油 酢	

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	
20日	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		米 麦				
	夏野菜カレー	牛肉 白花豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 小麦) 大豆油	人参 玉葱 なす 南瓜 ゴーヤーにんにく	赤ワイン プルーンピューレ ケチャップ カレー粉 マドラ スカルー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) カレールウ(小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウスター ソース(大豆・りんご) 塩		
	らっきょう和え	糸けずり	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	酢 ゆかり粉 塩		
(木)	アイスクリーム			シークワーサーソルベ			

★8月★

30日 新学期 頑張ろう! メニュー	ショア	ショア(乳)				
	麦ご飯		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	にんにく 玉ねぎ 人参 し めじ マッシュルーム セロ リ ピーマン	赤ワイン ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース (小麦 鶏) ウスターソース(大 豆 りんご) りんごピューレ ケチャップ 塩 鶏骨	
(水)	ブロッコリーサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	三温糖	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン カリフラワー シー クワサー	濃口醤油 酢	
31日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り炊き込みご 飯	ひじき 豚肉 油あげ(大豆) ひよこ豆	大豆油 米 麦	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	花かつお ブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉 なたね油	生姜 ねぎ	濃口醤油 みりん 酒	
(木)	野菜とナッツの和え物	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 酢	

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
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう!

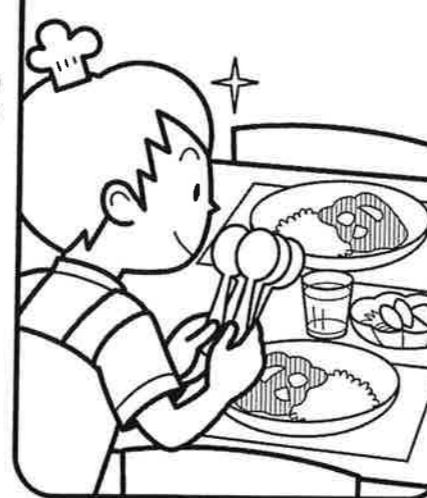
① 買い物をする



② 料理をつくる



③ 食器を並べる



④ 食器を洗う



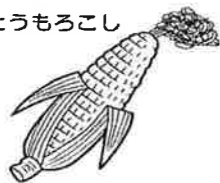
夏を元気に過ごすために...

夏野菜をたくさん食べよう

トマト



とうもろこし



なす



かぼちゃ



おくら



えだまめ



きゅうり



ピーマン



ゴーヤー



7・8月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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ゲンを表示しています。

※ 沖縄県立学校給食センターで除去食を対応しているアレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルゲン7品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、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。

その日以降は表示は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・かにか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
3日 (月)	牛乳	牛乳				
	かやくご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 絹さや	花かつお チキンアイヨン 薄口醤油(大豆・小麦) みりん 酒 塩	
	豆腐のハンバーグ	豆腐(大豆) 鶏	小麦 大豆	大根 えのき 長ネギ 生姜	薄口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 花かつお 塩	
	白菜の香りあえ	ツナ 糸けすり		白菜 キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 ゆず シークワサー	薄口醤油 ゆずかつおドレッシング(りんご 小麦 大豆 鶏 豚) 酢	
4日 (火)	牛乳	牛乳				
	紅芋パン		パン(小麦・乳・大豆)			
	野菜スープ	ベーコン(豚・大豆) 白いんげん		じゃが芋	人参 コーン 白菜 キャベツ パセリ	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう
	マカロニのカントリー炒め	豚肉 牛肉 大豆	マカロニ(小麦) 大豆油 三温糖	玉葱 人参 セロリー ピーマン にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトペースト ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	パパイアと豚肉の煮つけ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)		パパイア 人参 大根 椎茸 こんにゃく	花かつお 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	焼きししゃも	ししゃも				
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆へちま	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆) さば 鶏	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉葱 椎茸 木耳 へちま 生姜 にんにく たら	ケチャップ 豚骨 塩 オイスターソース 豆板醤	
	米粉餃子	豚肉 大豆	豚脂 ごま油 砂糖 米粉 でん粉	キャベツ たら 玉葱 にんにく 生姜 竹の子	塩	
7日 (金)	牛乳	牛乳				
	ちらしすし		米 麦			ちらしすしの素(鶏 小麦 大豆)
	●セタ汁(卵)	糸かまぼこ 錦糸卵 もずく				冬瓜 こんにゃく 椎茸 人参 生姜 ねぎ
	魚のシークワサーソースがけ	さんま	三温糖 でん粉			シークワサー
8日 (土)	牛乳	牛乳				
	メキシコ風ライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)	米 麦 大豆油			人参 玉葱 黄ピーマン 木耳 ビーマン マッシュルーム
	魚のカップ焼き	ホキ チーズ(乳)				ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)
	キャベツサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)				三温糖 オリーブ油
9日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 油あげ(大豆)	大豆油 三温糖	じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長ネギ	花かつお 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	五目揚げ豆腐	豆腐(大豆) 魚肉 ひじき アミノ酸(鮭) 豚肉				油 砂糖 小麦粉 なたね油
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	メキシコ風ライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)	米 麦 大豆油			人参 玉葱 黄ピーマン 木耳 ビーマン マッシュルーム
	魚のカップ焼き	ホキ チーズ(乳)				ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)
	キャベツサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)				三温糖 オリーブ油
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 油あげ(大豆)	大豆油 三温糖	じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長ネギ	花かつお 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	五目揚げ豆腐	豆腐(大豆) 魚肉 ひじき アミノ酸(鮭) 豚肉				油 砂糖 小麦粉 なたね油
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	《中身そば》そば		沖縄そば(小麦・大豆)			
	中身そばの汁	豚中身 豚肉 白かまぼこ				こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ
	ヌンクー小	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	大豆油			大根 人参 たら 木耳
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	きこの汁	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)				なめこ えのき 冬瓜 椎茸 人参 たら
	《そぼろ丼》麦ご飯		米 麦			
	そぼろ	豚肉 鶏肉 大豆	大豆油 三温糖			人参 木耳 玉葱 生姜
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	とりめし	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油			人参 ごぼう 椎茸 しめじ ねぎ
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
15日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆へちま	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆) さば 鶏	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉葱 椎茸 木耳 へちま 生姜 にんにく たら	ケチャップ 豚骨 塩 オイスターソース 豆板醤	
	米粉餃子	豚肉 大豆	豚脂 ごま油 砂糖 米粉 でん粉	キャベツ たら 玉葱 にんにく 生姜 竹の子	塩	
16日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
21日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
22日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
23日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
24日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー

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
7日	牛乳	牛乳				
	ちらしすし		米 麦			ちらしすしの素(鶏 小麦 大豆)
	●セタ汁(卵)	糸かまぼこ 錦糸卵 もずく				冬瓜 こんにゃく 椎茸 人参 生姜 ねぎ
	魚のシークワサーソースがけ	さんま	三温糖 でん粉			シークワサー
7日 (金)	牛乳	牛乳				
	おかか和え	ちきあぎ(大豆) 糸けすり	三温糖			小松菜 白菜 胡瓜 人参
	セタゼリー		ライチゼリー			
	果物			果物		
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	メキシコ風ライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)	米 麦 大豆油			人参 玉葱 黄ピーマン 木耳 ビーマン マッシュルーム
	魚のカップ焼き	ホキ チーズ(乳)				ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)
	キャベツサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)				三温糖 オリーブ油
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 油あげ(大豆)	大豆油 三温糖	じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長ネギ	花かつお 薄口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	五目揚げ豆腐	豆腐(大豆) 魚肉 ひじき アミノ酸(鮭) 豚肉				油 砂糖 小麦粉 なたね油
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	《中身そば》そば		沖縄そば(小麦・大豆)			
	中身そばの汁	豚中身 豚肉 白かまぼこ				こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ
	ヌンクー小	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	大豆油			大根 人参 たら 木耳
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	きこの汁	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)				なめこ えのき 冬瓜 椎茸 人参 たら
	《そぼろ丼》麦ご飯		米 麦			
	そぼろ	豚肉 鶏肉 大豆	大豆油 三温糖			人参 木耳 玉葱 生姜
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	とりめし	鶏肉 油あげ(大豆)	米 麦 大豆油			人参 ごぼう 椎茸 しめじ ねぎ
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
15日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
16日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
21日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
22日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
23日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
24日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚のねぎソースがけ	たら	なたね油 でん粉 ごま油 三温糖			長ネギ 生姜
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けすり	三温糖			ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワサー
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			

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
18日	牛乳	牛乳				
	●冬瓜のクリーム スープ(乳)	鶏肉 スキムミルク	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	冬瓜 人参 玉葱 マッシュ ルーム	鶏骨 塩 こしょう	
	《ハムチーズサンド》 食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	ハム	ハム(豚 鶏 大豆)				
	サンド用サラダ		ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン 白菜	粒マスタード 酢 塩 こしょう	
(火)	チーズ		チーズ(乳)			
19日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	●卵とアーサの汁(卵)	アーサ 液卵 鶏肉	でん粉	人参 えのき 冬瓜	花かつお だし昆布 濃口醤油 塩	
	鯖の竜田揚げ	さば	でん粉 なたね油	生姜	濃口醤油 みりん 酒	
	海藻の和え物	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	人参 胡瓜 もーうい シーク ワサー	濃口醤油 酢	
(水)	ブルー			ブルー(乾)		
20日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	夏野菜カレー	牛肉 白花豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚) 大豆油	人参 玉葱 なす 南瓜 ゴー ヤーにんにく	赤ワイン ブルービュレ ケチャップ カレー粉 マドラスソース(小麦 牛 豚 大豆 りんご) カレールウ(小麦大豆 牛 豚) 豚骨 ウスターソース(大豆・りんご 塩)	
	カットコーン			コーン		
	らっきょう和え	糸けすり	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	酢 ゆかり粉 塩	
(木)	アイスクリーム			シークワサーソルベ		
 ★8月★ 						
30日 新学期 頑張ろう！ メニュー	ジョア	ジョア(乳)				
	麦ご飯		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚) 大豆油	にんにく 玉ねぎ 人参 しめ じ マッシュルーム セロリ ピーマン	赤ワイン ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 豚) フ スターソース(大豆 りんご) りんご ビュレ ケチャップ 塩 鶏骨	
	オムレツ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン	植物油脂(大豆)	トマト		
(水)	ブロッコリーサラダ	ハム(豚 鶏 大豆)	三温糖	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン カリフラワー シーク ワサー	濃口醤油 酢	
31日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り炊き込みご 飯	ひじき 豚肉 油あげ(大豆) ひよこ豆	大豆油 米 麦	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	花かつお ブイヨン(鶏・豚) 濃 口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉 なたね油	生姜 ねぎ	濃口醤油 みりん 酒	
(木)	野菜とナッツの和え物	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 酢	

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
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----

夏休みのお手伝い

自分でできることを探してみよう!

① 買い物をする



② 料理をつくる



③ 食器を並べる



④ 食器を洗う



7・8月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含み和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

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・かにかに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
3日	牛乳	牛乳				
	かやくご飯	豚肉 油揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく 絹さや	花かつお チキンブイヨン 薄口醤油 酒 塩	
	豆腐のハンバーグ	豆腐(大豆) 鶏	小麦 大豆	大根 えのき 長ネギ 生姜	濃口醤油(大豆 小麦) みりん 酒 花かつお 塩	
	白菜の香りあえ	ツナ 糸けずり		白菜 キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 ゆず シークワーサー	濃口醤油 ゆずかつおドレッシング(りんご 小麦 大豆 鶏 豚) 酢	
	焼きチーズと小魚	焼きチーズと小魚(乳 小麦 大豆 ごま)				
4日	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆) スキムミルク	小麦 大豆	バナナ(小麦・乳・大豆) はったい粉 グラニュー糖 黒糖 なたね油		
	野菜スープ	ベーコン(豚・大豆) 白いんげん		じゃが芋	人参 コーン 白菜 キャベツ パセリ	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう
	シークワーサーサラダ	鶏ささみ		オリーブ油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー 人参 大根 胡瓜 シークワーサー	酢 塩
5日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	パパイヤと豚肉の煮つけ	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)		三温糖	パパイヤ 人参 大根 椎茸 こんにゃく	花かつお 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	焼きししゃも	ししゃも		塩		
6日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	麻婆へちま	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆 さば 鶏)	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉葱 椎茸 木耳 へちま 生姜 にんにく にら	ケチャップ 豚骨 塩 オイスターソース 豆板醤	
	米粉餃子	豚肉 大豆		豚脂 ごま油 砂糖 米粉 でん粉	キャベツ にら 玉葱 にんにく 生姜 竹の子	塩
7日	牛乳	牛乳				
	ちらしずし		米 麦		ちらしずしの素(鶏 小麦 大豆)	
	●七夕汁(卵)	糸かまぼこ 錦糸卵 もずく			冬瓜 こんにゃく 椎茸 人参 生姜 ねぎ	花かつお だし昆布 薄口醤油 酒 塩
	魚のシークワーサーソースかけ	さんま		三温糖 でん粉	シークワーサー	塩 濃口醤油
8日	牛乳	牛乳				
	●冬瓜のクリームスープ(乳)	鶏肉 スキムミルク		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	冬瓜 人参 玉葱 マッシュルーム	鶏骨 塩 こしょう
	ハムチーズサンド)食パン			食パン(小麦・乳・大豆)		
9日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	●卵とアーサの汁(卵)	アーサ 液卵 鶏肉			でん粉	人参 えのき 冬瓜
	鯖の竜田揚げ	さば			でん粉 なたね油	生姜
10日	牛乳	牛乳				
	メキシコ風ライス	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)		米 麦 大豆油	人参 玉葱 黄ピーマン 木耳 ピーマン マッシュルーム	カレー粉 チリパウダー ケチャップ トマトソース(大豆) トマト ジュース 塩 鶏骨
	魚のカップ焼き	ホキ チーズ(乳)			ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご)	パセリ
11日	麦ごはん		米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のうま煮	鶏肉 油あげ(大豆)		大豆油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 椎茸 こんにゃく 長ネギ	花かつお 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 塩
12日	五目揚げ豆腐	豆腐(大豆) 魚肉 ひじき 豚肉 アミノ酸(鮭)		油 砂糖 小麦粉 なたね油	人参 あお豆 竹の子 玉ねぎ	塩
	塩こんぶの和え物	塩昆布(大豆 小麦) しらすほし		ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ 胡瓜	濃口醤油 酢 塩
	牛乳	牛乳				
13日	中身そば)そば			沖縄そば(小麦・大豆)		
	中身そばの汁	豚中身 豚肉 白かまぼこ			こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	花かつお 豚骨 だし昆布 濃口醤油 みりん 塩
	ヌンクー小	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)		大豆油	大根 人参 にら 木耳	濃口醤油 みりん ブイヨン(鶏 豚) 塩
	すいか				すいか	
14日	牛乳	牛乳				
	きのこ汁(そばろ)麦ご飯	豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)			なめこ えのき 冬瓜 椎茸 人参 にら	花かつお だし昆布 塩
	そばろ	豚肉 鶏肉 大豆		大豆油 三温糖	人参 木耳 玉葱 生姜	酒 濃口醤油 みりん 塩
	●ごま和え(ごま・卵)	錦糸卵		三温糖 すりごま 白ごま ごま油	小松菜 胡瓜 白菜	薄口醤油 酢 塩
15日	牛乳	牛乳				
	とりめし	鶏肉 油あげ(大豆)		米 麦 大豆油	人参 ごぼう 椎茸 しめじ ねぎ	花かつお チキンブイヨン 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩
	魚のねぎソースがけ	たら		なたね油 でん粉 ごま油 三温糖	長ネギ 生姜	塩 こしょう 濃口醤油 酒 みりん 酢
	ゴーヤーの和え物	ツナ 糸けずり		三温糖	ゴーヤー 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 シークワーサー	濃口醤油 酢 塩
16日	牛乳	牛乳				
	●冬瓜のクリームスープ(乳)	鶏肉 スキムミルク		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	冬瓜 人参 玉葱 マッシュルーム	鶏骨 塩 こしょう
	ハム	ハム(豚 鶏 大豆)				
	サンド用サラダ			ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン 白菜	粒マスタード 酢 塩 こしょう
17日	牛乳	牛乳				
	チーズ			チーズ(乳)		
	果物				果物	
18日	牛乳	牛乳				
	●冬瓜のクリームスープ(乳)	鶏肉 スキムミルク		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	冬瓜 人参 玉葱 マッシュルーム	鶏骨 塩 こしょう
	ハム	ハム(豚 鶏 大豆)				
	サンド用サラダ			ノンエッグマヨネーズ(大豆 りんご) 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン 白菜	粒マスタード 酢 塩 こしょう
19日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	●卵とアーサの汁(卵)	アーサ 液卵 鶏肉			でん粉	人参 えのき 冬瓜
	鯖の竜田揚げ	さば			でん粉 なたね油	生姜
20日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	●卵とアーサの汁(卵)	アーサ 液卵 鶏肉			でん粉	人参 えのき 冬瓜
21日	鯖の竜田揚げ	さば			でん粉 なたね油	生姜
	海藻の和え物	ひじき ちくわ ツナ		三温糖	人参 胡瓜 もーうい シークワーサー	濃口醤油 酢

高原小
5年生
欠食

高原小
5年生
欠食

高原小
比屋根小
5年生
欠食

高原小
5年生
欠食

比屋根小
5年生
欠食

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
20日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	夏野菜カレー	牛肉 白大豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚)大豆油	人参 玉葱 なす 南瓜 ゴーヤー にんにく	赤ワイン ブルーンビューレ 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) カレールウ(小麦 大豆 牛 豚) 豚骨 ウスターソース(大豆・りんご) 塩	
	カットコーン			コーン		
	らっきょう和え	糸けすり	三温糖	らっきょう 切干大根 胡瓜 人参	酢 ゆかり粉 塩	
(木)	アイスクリーム			シークワーサーソルベ		

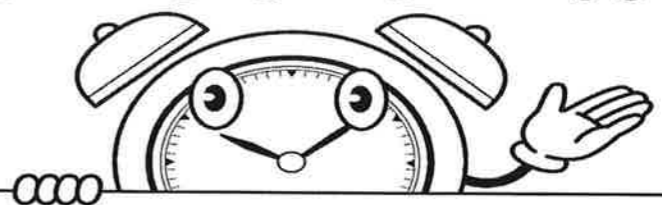


23日 新学期 頑張ろう！ メニュー	ジョア	ジョア(乳)				
	麦ごはん		米 麦			
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油 でん粉	人参 椎茸 えのき コーン 冬瓜 長ネギ	花かつお 鶏骨 薄口醤油 塩	
	ピビンバ	豚肉 牛肉 大豆	大豆油 三温糖	木耳 にんにく 生姜 玉葱	酒 濃口醤油 みりん 豆板醤	
(水)	ナムル		ごま油	人参 もやし 小松菜 白菜 胡瓜	濃口醤油 塩 コチュジャン(大豆)	
24日	牛乳	牛乳				
	ピザトースト	ウインナー(豚)ハム(豚 鶏 大豆) チーズ(乳)	食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(豚 大豆 乳)	玉葱 ビーマン マッシュルーム トマト	塩 こしょう ケチャップ ピザソース(大豆 りんご)	
	キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 白大豆ペースト	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉葱 しめじ キャベツ パセリ	豚骨 鶏骨 塩 こしょう	
	ビーンズサラダ	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	人参 青豆 胡瓜 白菜 コーン シークワーサー	濃口醤油 酢 塩	
(木)	果物			果物		
25日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずく丼の具	もずく 豚肉	大豆油 三温糖 でん粉	にんにく 人参 玉葱 小松菜 生姜	濃口醤油 みりん 酒 ブイヨン (鶏・豚) 塩	
	ゴーヤチップス		でん粉 なたね油	ゴーヤ	塩	
(金)	タピオカ入りココナッツミルク	牛乳	ココナッツパウダー(乳) グラニュー糖	タピオカ もも缶 みかん缶 ぶどう缶		
28日	牛乳	牛乳				
	塩ゆきそば	豚肉 ベーコン(豚 大豆)	中華そば(小麦 大豆) ごま油	生姜 にんにく 人参 ちんげん菜 玉ねぎ キャベツ 長ネギ	濃口醤油 薄口醤油 塩	
	紅芋きんとん		紅芋 紅芋ペースト 三温糖 グラニュー糖		塩	
(月)	パパイヤの和え物	しらすほし 糸かまぼこ わかめ	三温糖	パパイヤ 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢	
29日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	冬瓜のみそ汁	もずく 白かまぼこ 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ	花かつお だし昆布	
	魚の甘酢がけ	さば	三温糖 でん粉	シークワーサー	塩 こしょう 酢 りんご酢(りんご) 塩	
(火)	チキナー炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	からし菜 にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし たら	濃口醤油 塩 酒	

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
30日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム セロリ ピーマン	赤ワイン ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース(大豆 りんご) りんごピューレ ケチャップ 塩 鶏骨	
	オムレツ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	植物油(大豆)	トマト		
	(水)	ブロッコリーサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	三温糖	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン カリフラワー シーク ワーサー	濃口醤油 酢
31日	牛乳	牛乳				
	ヒジキ入り炊き込みご飯	ひじき 豚肉 油あげ(大豆) ひよこ豆	大豆油 米 麦	ごぼう 椎茸 人参 ねぎ	花かつお ブイヨン(鶏・豚) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐(大豆)	三温糖 でん粉 なたね油	生姜 ねぎ	濃口醤油 みりん 酒	
	野菜とナッツの和え物	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 酢	
(木)	果物			果物		

生活リズムをととのえよう!

早起き
早寝
朝ごはん



早起きをして朝の光をあび、朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めてきます。また、体内時計や生活リズムがととのいます。