

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
2日 (月) 山内小 宮里小 欠食	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	鶏肉 ひじき 油あげ	米 麦 三温糖 米油	人参 ごぼう こんにやく 椎茸 ねぎ	かつお節 酒 しょうゆ(小麦、だいたいず) ポークパイオン(鶏肉、豚肉) 塩
	クーバイリチー	こんぶ 豚肉 ちきあぎ	米油	切干大根 人参 竹の子 からし菜	塩 しょうゆ みりん かつお節 ポークパイオン(鶏肉、豚肉)
	魚の照り焼き	さわら	三温糖	おろし生姜(小麦)	しょうゆ みりん 酒
	あまがし	金時豆 緑豆	三温糖 黒糖 麦		塩
3日 (火)	牛乳	牛乳			
	食パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング(だいたいず) 砂糖		イースト 塩
	クラムチャウダー	あさり 脱脂粉乳 生クリーム	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉)	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	塩 こしょう 鶏がら
	きのこブロッコリーのソテー	ウィンナー (豚、だいたいず、乳、小麦)	マーガリン(乳、だいたいず、豚肉)	しめじ えのき茸 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	焼きハム くだもの	ハム(豚肉、だいたいず、鶏肉)		くだもの	
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	豚汁	豚肉 とうふ 赤みそ・白みそ(だいたいず)	さといも	ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ にんにく 生姜	豚骨 かつお節
	●カミカミサラダ(イカ) 魚の塩焼き	さきいか(乳、イカ) こんぶ さんま	ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし 人参	薄口しょうゆ(小麦、だいたいず) 酢(小麦) 塩
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	カレー	鶏肉 だいたいず 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉)	セロリ 人参 玉ねぎ しめじ えのき茸 ピーマン にんにく 生姜	ウスターソース(だいたいず、りんご) カレー粉 鶏がら カレー粉 チャツネ (りんご) ケチャップ デミグラスソース (小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、だいたいず) りんごピューレ 赤ワイン 塩
	大根の甘酢漬け		三温糖 ごま	大根 べつたら漬 人参 きゅうり	塩 特濃酢(小麦)
	トンカツ	豚肉	パン粉 小麦粉 大豆油		塩 こしょう ガーリックパウダー
6日 (金) 中学校 欠食 島袋小 3年生 欠食	牛乳	牛乳			
	《ジャージャー麺》 中華麺		小麦粉 サラダ油		塩 かん水
	《ジャージャー麺の具	鶏ひき肉 豚ひき肉 だいたいず 赤みそ(だいたいず)	三温糖 米油 ごま油 でんぶん	玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく ピーマン	トウバンジャン しょうゆ 酒 かつお節 テンメンジャン(小麦、だいたいず、ごま)
	ナムル		ごま油	もやし 小松菜 人参	塩 しょうゆ
	くだもの			くだもの	
9日 (月) 中の町 小 室川小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	アーサのすまし汁	あおさ とうふ			しょうゆ 塩 かつお節
	●白菜の和えもの (エビ、カニ)	しらすぼし(エビ、カニ) ひじき	三温糖	人参 白菜 テンゲン菜 コーン	酢 しょうゆ 塩
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 白みそ(だいたいず)	三温糖 マヨネーズ(卵、だいたいず、りんご)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	酒
くだもの			くだもの		
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	チキンピラフ	鶏肉 ベーコン(豚肉、だいたいず)	米 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉)	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	白ワイン 塩 ポークパイオン(鶏肉、豚肉)
	小松菜とあさりのソテー	ハム(豚肉、だいたいず、鶏肉) あさり	米油 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉)	小松菜 竹の子 しめじ 人参	塩 こしょう
	アメリカンドッグ(豚肉、 鶏肉、小麦、だいたいず、乳) チーズ(乳)	豚肉 鶏肉	小麦粉 砂糖 でんぶん 植物油脂		塩
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	《沖縄そば》				
	・沖縄そば麺		小麦粉 サラダ油		塩 かん水
	・そば汁	豚肉 かまぼこ(だいたいず)		椎茸 ねぎ 生姜	みりん 酒 しょうゆ 塩 豚骨 かつお節
	野菜炒め	とうふ ツナ	米油	キャベツ 人参 もやし 木くらげ 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう
辛くじ天ぷら		マッシュポテト 砂糖 紅芋 大豆油		塩	
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	胚芽パン	脱脂粉乳	小麦粉 はい芽 砂糖 ショートニング(だいたいず)		イースト 塩
	パンプキンスープ	鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉) 米油	かぼちゃ 裏ごしかぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ	塩 こしょう 鶏がら 豚骨
	チリコンカン	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉 だいたいず	三温糖 米油	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ トマトソース(だいたいず) ウスターソース(だいたいず、りんご) チリパ ウダー ハットソース タバスコ 塩
	カットコーン			コーン	
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 いんげん こんにやく 椎茸	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	●五色和え(卵)	卵	砂糖 三温糖	小松菜 キャベツ きゅうり 人参	塩 しょうゆ 酢
子持ちししゃも	ししゃも			塩	

16日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	八宝菜	豚肉 イカ エビ うずら卵	三温糖 ごま油 でんぶん 米油	白菜 絹さや チンゲン菜 人参 竹の子 椎茸 木くらげ 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいたず) 塩
	中華和え	ハム(豚肉、だいたず、鶏肉)	はるさめ ごま ごま油 三温糖	わらび ぜんまい 竹の子 ふき 木くらげ えのき茸 きゅうり シクアーサー果汁	薄口しょうゆ 塩
	魚の南蛮漬け	わかさぎ	でんぶん 小麦粉 大豆油 三温糖	生姜	しょうゆ みりん 七味唐辛子(ごま)
17日 (火) 山内小 6年生 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	もずくときのこの すまし汁	もずく		白菜 大根の葉 しめじ 長ねぎ	塩 しょうゆ かつお節
	へちまと厚揚げの みそ煮	豚肉 厚あげ 麦みそ(だいたず)	米油	へちま 人参 玉ねぎ 小松菜 竹の子 木くらげ	かつお節
	鶏のくわ焼き	鶏肉	でんぶん	おろし生姜(小麦)	しょうゆ みりん
	くだもの			くだもの	
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング(だいたず) 砂糖		イースト 塩
	洋風煮込み	鶏肉	じゃがいも 三温糖 米油	トマト 人参 玉ねぎ しめじ アスパラ にんにく	デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、 豚肉、だいたず) 赤ワイン トマトホール ウスターソース(だいたず、りんご) 塩 こしょう しょうゆ 鶏がら
	●ピーズサラダ(乳)	ひよこ豆 レッドキドニー 白インゲン チーズ(乳) ハム(豚肉、だいたず、鶏肉)	三温糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 きゅうり コーン	しょうゆ りんご酢(りんご) 酢
	ほうれん草オムレツ (卵、だいたず)	卵	植物油脂 でんぶん	ほうれん草	
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	筑前煮	鶏肉 だいたず ちくわ	さといも 三温糖 米油 ごま油	枝豆 人参 ごぼう こんにゃく レンコン 椎茸 絹さや	しょうゆ みりん かつお節
	梅肉和え	ツナ 糸けずり	三温糖	キャベツ 小松菜 人参 梅肉(りんご)	しょうゆ 酢
	小魚のゴマからめ	カエリ(エビ、カニ)	アーモンド ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	カンダパージュシー	豚肉 ちきあげ 赤みそ(だいたず)	米 米油	人参 カンダパー キャベツ 椎茸 ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩
	チキナー炒め	厚あげ ツナ	米油	からし菜 玉ねぎ 人参 もやし	塩 しょうゆ 酒
	焼きいも バナナ(中学のみ)		さつまいも		
					バナナ
24日 (火) 鳥袋小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉	米油 でんぶん	冬瓜 玉ねぎ 人参 えのき茸 ねぎ 生姜	かつお節 薄口しょうゆ 塩 みりん
	干びようイリチー	厚あげ ちきあげ こんぶ ベーコン(豚肉、だいたず)	三温糖 米油	かんぴょう 大根の葉 木くらげ こんにゃく 人参	みりん しょうゆ 塩 かつお節
	グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉 でんぶん 大豆油		塩 こしょう 酒
	くだもの				くだもの
25日 (水) 鳥袋小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉、だいたず) ハム(豚肉、だいたず、鶏肉) 粉チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) 米油	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(だいたず、りんご) こしょう 塩 ポークパイヨン(鶏肉、豚肉)
	●ポテトサラダ(卵)	レッドキドニー	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご)	きゅうり 枝豆 コーン	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	くるま糰と鶏肉のナゲット (小麦、鶏肉、だいたず) ヨーグルト(乳) (中学のみ)	鶏肉 麩(小麦)	なたね油	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	ヨーグルト				
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	さつま汁	鶏肉 油あげ わかめ 白みそ・赤みそ(だいたず)	さつまいも	大根 人参 小松菜 こんにゃく 長ねぎ	かつお節
	ひじき炒め	ひじき だいたず ちきあげ	三温糖 米油	こんにゃく 人参 もやし	しょうゆ みりん 塩
	千草焼き(卵、乳、小麦、 鶏肉、だいたず)	卵 鶏肉 チーズ	植物油脂 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸	しょうゆ 塩
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	からし菜チャーハン	ハム(豚肉、だいたず、鶏肉) だいたず しらすぼし(エビ、カニ)	米 麦 ごま ごま油 米油	からし菜漬け 人参 からし菜 竹の子 木くらげ	しょうゆ 酒 塩 かつお節
	牛肉と野菜の中華炒め	牛肉	米油 はるさめ 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人参 竹の子 チンゲン菜	酒 しょうゆ ウスターソース(りんご、だいたず) 塩
	肉餃子(小麦、だいたず、 豚肉、ごま) くだもの	豚肉	砂糖 植物油脂 小麦粉	キャベツ たら ねぎ にんにく	しょうゆ 塩
					くだもの
30日 (月) 宮里小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	中身汁	中身 豚肉		椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	塩 しょうゆ かつお節 豚骨
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ 卵 ツナ	米油	にがうり 人参 もやし	しょうゆ 塩
	野菜コロ天(だいたず)	イトヨリダイ スケソウダラ	でんぶん とうもろこしでんぶん 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ	塩

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。