

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
1日 (月)	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごぼん	ゆし豆腐	麹(小麦) 米油	大根の葉 ねぎ	塩 しょうゆ(小麦、だいず) かつお節
	ゆし豆腐汁	卵 豚肉	三温糖 ごま	キャベツ もやし 人参 玉葱 たら	塩 しょうゆ しょうゆ
	蕎麦チャンプルー	ツナ 赤、白みそ(だいず)		生姜	
	油みそ			くだもの	
2日 (火)	牛乳	牛乳	小麦粉 胚芽 砂糖		イースト 塩
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	シオートニング(だいず)		
	麦のポタージュ	鶏肉 ベーコン(豚肉、だいず) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳、だいず、豚肉) 米油 でん粉	人参 玉ねぎ セロリ しめじ コーン パセリ	塩 しょうゆ 豚骨 鶏がら
	フレンチサラダ	レッドキドニー ツナ	三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり ピーマン コーン 枝豆	酢(小麦) 塩 しょうゆ
	魚のマスタード焼き	ホキ	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三温糖		マスタード 塩
3日 (水)	牛乳	牛乳	米 麦 米油		薄口しょうゆ(小麦、だいず) 酒 塩
	高菜ごぼん	鶏肉 油揚げ ひじき	三温糖 ごま油	高菜 人参 からし菜 切干大根	かつお節
	五目豆	昆布 豚肉 だいず ちきあげ	アーモンド ごま 水あめ 三温糖	大根 人参 ごぼう レンコン 竹の子 いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	小魚のゴマからめ	カエリ(エビ、カニ)			しょうゆ
	牛乳	牛乳	米、麦		
4日 (木) コザ中 光泉 欠食	《タコライス》 ・麦ごぼん				
	・タコミート	牛ひき肉 豚ひき肉 だいず	三温糖 米油	玉ねぎ 人参 にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトソース(だ いず) ウスターソース(だいず、りんご) チリパウダー パプリカ粉 チリミックス (小麦、乳、豚肉)
	・キャベツ&トマト	チーズ	春雨 でん粉	キャベツ トマト	乳化剤 しょうゆ 塩 みりん かつお節 鶏がら
	・チーズ	ハム(豚肉、だいず、鶏肉)			
	春雨スープ				
5日 (金) 中の町 小 5年生 コザ中 光泉 欠食	牛乳	牛乳	中力粉 サラダ油		塩 かん水
	《ちゃんぽん》 ・中華麺	豚肉 ちきあげ イカ エビ あさり	米油	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ キクラゲ	しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん
	・ちゃんぽん汁&具	ハム(豚肉、だいず、鶏肉)	ごま油 米油 でん粉	チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 竹の子 にんにく 生姜	しょうゆ 鶏がら
	チンゲン菜の中華炒め		さつまい 大豆油 三温糖 水あめ ごま でん粉		オイスターソース(だいず) 酒
	大学芋				しょうゆ みりん
8日 (月)	牛乳	牛乳	うどん(小麦) 三温糖 米油		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	白菜 小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 生姜	
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ 卵 あおのり	白玉団子 粉黒糖 三温糖		塩
	小倉白玉	あずき	アーモンド 植物油脂		塩
	アーモンド(中学生のみ)				
9日 (火)	牛乳	牛乳	米 麦		
	麦ごぼん	豆腐 豚肉 麦みそ(だいず)	三温糖 ごま油 米油	へちま 人参 ねぎ	かつお節
	ヘチマのみそ汁	豚肉 ちきあげ	三温糖	ごぼう 人参 糸こんにやく いんげん おろし生姜(小麦)	しょうゆ みりん 七味唐辛子(ごま)
	きんぴらごぼう	サバ			酒 しょうゆ みりん
	魚の照り焼き				
10日 (水)	牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(だいず)		イースト 塩
	ゴッペパン	脱脂粉乳	じゃがいも 小麦粉		
	マッシュルームスープ	脱脂粉乳 鶏肉	マーガリン(乳、だいず、豚肉)	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 青豆	塩 しょうゆ 鶏がら 豚骨
	グリーンサラダ	ハム(豚肉、だいず、鶏肉)	三温糖	キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ みりん 酢 塩
	ワインナー	ワインナー(豚肉、だいず、乳、小麦)		くだもの	
11日 (木) 島袋小 3年生 欠食	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごぼん	鶏肉 厚あげ 昆布 ちきあげ	三温糖 米油	大根 人参 こんにやく 椎茸 いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	煮つけ	ひじき カエリ(エビ、カニ)	三温糖		しょうゆ みりん かつお節
	ひじきの佃煮	ホキ 甘みそ(だいず)	三温糖	梅肉(りんご)	みりん 塩
	魚の梅みそ焼き				
12日 (金)	牛乳	牛乳	米 麦 オリーブ油		白ワイン 塩 しょうゆ
	豆ピラフ	ベーコン(豚肉、だいず) ひよこ豆 だいず	マーガリン(乳、だいず、豚肉)	にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん	ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	野菜ソテー	豚肉	米油 マーガリン(乳、だいず、豚肉)	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 竹の子 人参 コーン	塩 しょうゆ
	オムレツ(卵、小麦、だいず)	卵	でん粉 植物油脂		塩 だし汁
	チーズ(中学生のみ)	チーズ			乳化剤

16日 (火)	牛乳 アーサぞうすい バナイヤイリチー スルルーのから揚げ バナナ(中学生のみ)	牛乳 あさり あおさ 赤・白みそ(だいず) 厚あげ ツナ きびなこ	米 麦 米油 米油 小麦粉 でん粉 大豆油	人参 キャベツ 大根の葉 ねぎ 椎茸 パパイヤ 人参 じゃら バナナ	しょうゆ 塩 みりん かつお節 薄口しょうゆ 塩 かつお節 塩 こしょう
17日 (水)	牛乳 和風きのこスパゲティ ●お豆入りスイートポテト サラダ(卵) 鮭のムニエル くだもの	牛乳 ベーコン(豚肉、だいず) レッドキドニー ひよこ豆 鮭	スパゲティ(小麦) 米油 さつま芋 三温糖 マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 小麦粉 オリーブ油	エリンギ しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく きゅうり レーズン くだもの	酒 塩 薄口しょうゆ こしょう ポークパイオン(鶏肉、豚肉) 薄口しょうゆ 塩 塩 こしょう
18日 (木)	牛乳 あわごはん 豚じゃが ●小松菜のしらす和え (エビ、カニ) 納豆	豚肉 しらすほし(エビ、カニ) 納豆	米 あわ じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 三温糖	おろし生姜(小麦) 玉ねぎ 人参 いんげん 糸こんにやく 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 人参	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酢 しょうゆ
19日 (金) 宮里小 5年生 欠食	牛乳 麦ごはん カレー 大根の甘酢漬け チキンカツ	牛乳 豚肉 だいず 脱脂粉乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン(乳、だいず、豚肉) 三温糖 ごま パン粉 小麦粉 大豆油	セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン なす かぼちゃ にんにく 生姜 大根 べつたら漬 人参 きゅうり 塩 特濃酢(小麦) 塩 こしょう ガーリックパウダー	ウスターソース(だいず、りんご) カレー粉 カレールー(小麦、鶏肉、 牛肉、だいず、豚肉) チャツホ(りんご、 バナナ) デミグラスソース(小麦、乳、 牛肉、鶏肉、豚肉、だいず) 塩 りんご ピュレ 赤ワイン ケチャップ 豚骨 鶏がら
22日 (月) 山内小 中の町 小 安慶田 小 荻川小 宮里小 5年生	牛乳 きな粉セサミトースト ヌードルスープ アスパラソテー	牛乳 脱脂粉乳 きな粉(だいず) 鶏肉 あさり ベーコン(豚肉、だいず)	小麦粉 砂糖 ショートニング(だいず) 粉黒糖 はちみつ ごま マーガリン(乳、だいず、豚肉) スパゲティ(小麦) じゃがいも 米油	イースト 塩 塩 こしょう 鶏がら しょうゆ 塩 こしょう	
24日 (水)	牛乳 あわごはん 卵スープ なすのみそ炒め レンコン焼売(小麦、卵、 豚肉、だいず、鶏肉、ごま)	牛乳 卵 ハム(豚肉、だいず、鶏肉) ひじき 豚肉 厚あげ 麦みそ(だいず) 卵 ひとよりすり身 豚肉 鶏肉 だいず	米 あわ ごま油 でん粉 三温糖 米油 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 豚脂	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 長ねぎ なす ピーマン 玉ねぎ 人参 竹の子 にんにく 生姜 レンコン 玉ねぎ 生姜	しょうゆ 塩 鶏がら かつお節 しょうゆ 塩 かつお節 豚骨 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 かつお節 豚骨 塩
25日 (木) コザ中 欠食	牛乳 《三色そぼろごはん》 ・麦ごはん ・三色そぼろ けんちん汁 ししゃも焼き	牛乳 鶏ひき肉 だいず 卵 豚肉 豆腐 ししゃも	米 麦 三温糖 米油 里芋	生姜 人参 いんげん 大根 人参 小松菜 長ねぎ	
26日 (金) 安慶田 中 山内中 欠食	牛乳 さつま芋ご飯 白菜と小松菜のゴマ和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ くだもの	牛乳 豚肉 ひじき しらすほし(エビ、カニ) 糸けずり 豆腐 豚ひき肉	米 麦 さつま芋 米油 ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 でん粉 三温糖 大豆油 くだもの	人参 ねぎ 椎茸 白菜 小松菜 もやし えのき茸 玉葱 人参 じゃら 生姜 くだもの	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 ポークパイオン(鶏肉、豚肉) しょうゆ 塩 しょうゆ みりん
29日 (月)	牛乳 麦ごはん 冬瓜マーボー ビーフンサラダ くだもの	牛乳 豆腐 豚ひき肉 だいず 赤みそ(だいず) ハム(豚肉、だいず、鶏肉)	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 米油 ビーフン ごま 三温糖 ごま油 くだもの	冬瓜 玉ねぎ 人参 竹の子 長ねぎ じゃら キクラゲ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり 人参 もやし くだもの	トウバンジャン しょうゆ 塩 テンメンジャン(小麦、だいず、ごま) オイスターソース(だいず) しょうゆ 酢 塩
30日 (火)	牛乳 黒米ごはん イナムドウチ 干切リイリチー サバの甘酢かけ	牛乳 豚ロース カステラかまぼこ(卵) 甘みそ(だいず) 昆布 豚肉 ちきあげ サバ 糸けずり	米 黒米 三温糖 米油 三温糖 でん粉	こんにやく 椎茸 ねぎ 生姜 切干大根 人参 こんにやく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜	塩 かつお節 豚骨 しょうゆ みりん 酒 かつお節 酢 しょうゆ みりん 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―食材については、月はじめで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していませんが、アレルゲン
は同じになっています。