

| 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 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4日 (火) 中の町 小6年生 欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | クーブジュシー | 昆布 豚肉 油あげ | 米 麦 米油 | 大根菜 人参 椎茸 糸こんにゃく ごぼう | ポークubiオン(鶏肉、豚肉) 酒 しょうゆ(小麦、だいたいず) みりん 塩 かつお節 |
| | 大根イリチー | ちきあげ ツナ | 三温糖 米油 | 大根 切干大根 人参 からし菜 | 塩 しょうゆ かつお節 |
| | 豆腐ハンバーグ(だいたいず、 鶏肉、小麦、牛肉、卵) | 鶏肉 豆腐 卵白 | パン粉 牛脂 小麦粉 さとう | 玉葱 人参 枝豆 おろし生姜 ねぎ | みりん 塩 |
| 5日 (水) 山内小 1~4年 生欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | たらこスパゲティ | たらこ(だいたいず) 鶏肉 ベーコン(豚肉、だいたいず) | スパゲティ(小麦) 米油 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉) | マッシュルーム しめじ 玉葱 人参 小松菜 にんにく | 薄口しょうゆ(小麦、だいたいず) 塩 こしょう ポークubiオン(鶏肉、豚肉) しょうゆ 酢(小麦) りんご酢(りんご) 塩 |
| | 海藻サラダ | わかめ 昆布 とさかのり つのまた キリンサイ とりさきみ(鶏肉) | 三温糖 ごま油 | キャベツ きゅうり 大根 コーン 赤ピーマン | |
| | 魚の香草焼き | ホキ 粉チーズ(乳) | マヨネーズ(卵、だいたいず、りんご) パン粉(小麦、だいたいず) | バジル粉 ローズマリー粉 | 塩 こしょう マスタード |
| 6日 (木) | ヨーグルト(中学生のみ) | ヨーグルト | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 卵 ハム(豚肉、だいたいず、鶏肉) チーズ(乳) | 米 麦 | | ウスターソース(だいたいず、りんご) ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 鶏肉、豚肉、だいたいず) 赤ワイン こしょう 塩 鶏がら |
| | ハヤシライス | 牛肉 | 薄力粉 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉) 三温糖 米油 | しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ ピーマン にんにく | 塩 こしょう 酢 |
| 7日 (金) カミカミ 献立 | ベジタブルエッグ | 鶏肉 | 米油 | 小松菜 人参 玉葱 コーン | 塩 こしょう 酢 |
| | くだもの | | | くだもの | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 玄米ごはん 根菜汁 野菜のアーモンド和え いかのかりん揚げ | 豚肉 油あげ 白・赤みそ(だいたいず) イカ | 米 玄米 じゃがいも ごま アーモンド 三温糖 でんぷん だいたいず油 | ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 おろし生姜 | かつお節 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん |
| 10日 (月) コザ中 欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 中華おこわ | 豚肉 しらす(エビ、カニ) ひじき | 米 もち米 米油 | 椎茸 長ねぎ 人参 大根菜 生姜 にんにく | 酒 しょうゆ 塩 かつお節 オイスターソース(だいたいず) ポークubiオン(鶏肉、豚肉) |
| | チンゲン菜炒め | ハム(豚肉、だいたいず、鶏肉) | ごま油 でんぷん 米油 | チンゲン菜 人参 玉葱 しめじ 白菜 竹の子 にんにく 生姜 | ウスターソース(だいたいず、りんご) しょうゆ 酒 みりん |
| | サバの朝鮮焼き バナナ(中学生のみ) | サバ | 三温糖 ごま油 ごま | おろしにんにく バナナ | しょうゆ 七味唐辛子(ごま) |
| 11日 (火) 安藤田 中欠食 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 豚ひき肉 厚あげ | 米 麦 じゃがいも 三温糖 でんぷん 米油 | 人参 玉葱 椎茸 グリーンピース 生姜 | しょうゆ みりん 酒 かつお節 |
| | じゃがいものそぼろ煮 | ひじき ツナ | 三温糖 | 大根 きゅうり もやし 人参 しもじ | しょうゆ 酢 塩 |
| | ひじきのツナ和え 納豆 | 納豆 | | | しょうゆ |
| 12日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 胚芽あみパン | 脱脂粉乳 | 小麦粉 はい芽 さとう シヨートニング(だいたいず) | 玉葱 人参 セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン しめじ 人参 | イースト 塩 塩 こしょう 鶏がら 塩 こしょう |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン(豚肉、だいたいず) 脱脂粉乳 生クリーム(乳) | じゃがいも 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいたいず、豚肉) 米油 | | 酒 |
| | キャベツソテー | 豚肉 | マーガリン(乳、だいたいず、豚肉) マヨネーズ(卵、だいたいず、りんご) 三温糖 アーモンド | | |
| 13日 (木) | 魚のアーモンド焼き | ホキ 白みそ(だいたいず) | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | もずく 鶏肉 卵 | 米 麦 | 冬瓜 大根菜 えのき ねぎ | 薄口しょうゆ 塩 かつお節 |
| | もずくのかきたま汁 豆腐チャンプルー | 豆腐 豚肉 | 米油 | 人参 玉葱 たら キャベツ もやし | しょうゆ 塩 こしょう |
| 14日 (金) 宮里小 1~5年生 鳥袋小 1~5年生 山内中 欠食 | ごぼう巻き くだもの | エソ スケソウダラ | さとう とうもろこしでんぷん でんぷん 植物油 | ごぼう くだもの | 塩 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | カレーうどん | 豚肉 なたと 油あげ | うどん(小麦) | 人参 玉葱 白菜 小松菜 長ねぎ 椎茸 | カレーウ(小麦、だいたいず、鶏肉、 牛肉、豚肉) カレー粉 塩 かつお節 |
| | ●チーズとじゃこのサラダ (乳、エビ、カニ) | チーズ(乳) しらす(エビ、カニ) 糸けずり | ごま 三温糖 米油 | キャベツ きゅうり 人参 | しょうゆ 酢 |
| 黒糖ドーナツ | 卵 | 薄力粉 米油 三温糖 粉黒糖 だいたいず油 | | ペーキングパウダー | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 17日 (月) 山内小 6年生 島袋小 6年生 欠食 | 牛乳 麦ごはん シカムドウチ チキナーチャンブルー いも天ぷら くだもの | 牛乳 豚肉 カステラかまぼこ(卵) 豆腐 ツナ 糸けずり | 小麦 米 米油 さつまいも 薄力粉 でんぷん 三温糖 だいたず油 くだもの | 冬瓜 こんにやく 椎茸 ねぎ からし菜 もやし 人参 くだもの | しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつお節 豚骨 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 |
| 18日 (火) 山内小 6年生 島袋小 6年生 欠食 | 牛乳 食パン 白菜と鮭のクリーム煮 ●お豆入りサラダ(乳) 焼きハム | 牛乳 脱脂粉乳 鮭 生クリーム(乳) 脱脂粉乳 ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん ベーコン(豚肉、だいたず) チーズ(乳) ハム(豚肉、だいたず、鶏肉) | 小麦粉 さとう ショートニング(だいたず) じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたず、豚肉) 三温糖 ごま ごま油 | 白菜 人参 玉葱 しめじ キャベツ 人参 きゅうり コーン | イースト 塩 塩 しょうゆ 白ワイン 鶏がら しょうゆ りんご酢(りんご) 酢 |
| 19日 (水) ☆食育 の日 | 牛乳 菜ごはん 冬瓜スープ 牛肉ピーマン炒め わかさぎのから揚げ | 牛乳 鶏肉 牛肉 わかさぎ | 小麦 でんぷん 三温糖 でんぷん 米油 薄力粉 でんぷん だいたず油 | 冬瓜 人参 ねぎ 椎茸 えのき おろしこんにやく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 竹の子 玉葱 人参 | しょうゆ 塩 かつお節 鶏がら しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(だいたず) 塩 しょうゆ ガーリックパウダー |
| 20日 (木) 安慶田 小 6年生 欠食 | 牛乳 パエリア ブロッコリーソテー チーズオムレツ (卵、乳、小麦、だいたず) くだもの | 牛乳 イカ あさり エビ ウインナー(豚肉、だいたず、乳、小麦) 卵 チーズ | 米 米油 マーガリン(乳、だいたず、豚肉) でんぷん 植物油脂 くだもの | 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム こんにやく ブロッコリー しめじ 人参 玉葱 | 白ワイン カレー粉 塩 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) しょうゆ 塩 しょうゆ だし汁 塩 |
| 21日 (金) 安慶田 小 欠食 | 牛乳 あわごはん 煮つけ アーモンドみそ 魚の塩焼き | 牛乳 鶏肉 厚あげ 昆布 ちきあげ しらす(エビ、カニ) 糸けずり 赤・白みそ(だいたず) サバ | 米 あわ 三温糖 米油 アーモンド ごま 三温糖 米油 | 大根 人参 こんにやく いんげん 椎茸 | しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 みりん 酒 塩 しょうゆ 酒 |
| 25日 (火) 室川小 6年生 欠食 | 牛乳 菜ごはん 冬瓜の中巻煮 春雨サラダ もずくきょうざ (小麦、豚肉、だいたず) くだもの | 牛乳 厚あげ イカ 豚肉 ハム(豚肉、だいたず、鶏肉) もずく 豚肉 | 小麦 でんぷん 米油 春雨 ごま 三温糖 ごま油 小麦粉 でんぷん くだもの | 冬瓜 チンゲン菜 人参 キクラゲ ヤングコーン 竹の子 こんにやく 生姜 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 白菜 生姜 くだもの | 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏がら オイスターソース(だいたず) 薄口しょうゆ 酢 塩 |
| 26日 (水) 室川小 6年生 欠食 | 牛乳 炊き込みごはん 里芋とつみれの煮込み 鮭のゆずみそ焼き | 牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 肉団子(小麦、だいたず、鶏肉、豚肉) だいたず ちくわ 鮭 赤・白みそ(だいたず) | 米 麦 ごま 米油 里芋 三温糖 米油 三温糖 | 人参 竹の子 青豆(だいたず) しめじ ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにやく 椎茸 絹さや ゆず | かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 かつお節 みりん |
| 27日 (木) | 牛乳 揚げパン ポークピーンズ コーンサラダ | 牛乳 きな粉(だいたず) 脱脂粉乳 ポークピーンズ(小麦、だいたず、豚肉) だいたず 豚肉 ウインナー(豚肉、だいたず、乳、小麦) ハム(豚肉、だいたず、鶏肉) | 小麦粉 ショートニング(だいたず) だいたず油 アーモンド粉 粉黒糖 三温糖 じゃがいも 三温糖 米油 でんぷん 三温糖 米油 | イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ | イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ |
| 28日 (金) | 牛乳 《アーサそば》 ・沖縄そば ・アーサそば汁 野菜炒め 卵焼き(卵、小麦、だいたず) チーズ(乳)(中学生のみ) | 牛乳 豚肉 アーサ 大丸かまぼこ ツナ 卵 のり チーズ(乳) | 中力粉 サラダ油 米油 米油 でんぷん 植物油脂 | 椎茸 ねぎ 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 | 塩 かん水 みりん 酒 しょうゆ 塩 豚骨 かつお節 しょうゆ 塩 塩 だし汁 |

○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。