

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
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米、麦、黒米			
	魚の梅ソースかけ	さば	三温糖、でん粉	梅びしお、生姜	しょうゆ、みりん	
	切干大根と野菜の炒め	厚揚げ、ツナフレーク	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、塩、	
6日 (火)	豚汁	昆布、豚肉	じゃがいも、こんにやく	こんにやく、大根、ごぼう、椎茸、れんこん、ねぎ	みそ、	
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	豚肉、牛肉、大豆	小麦粉、米油	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、ウスターソース	
	むしコーン		三温糖、オリーブ油	とうもろこし	塩、マスタード、米酢	
7日 (水)	大根サラダ	ささみチヤンク、かんでん		大根、きゅうり、梅肉		
	くだもの			みかん		
	牛乳	牛乳				
	七草がゆ	豚肉、	米、麦、米油、	人参、椎茸、大根、大根葉、よもぎ、山萮菜	しょうゆ、みそ、塩	
8日 (木)	じゃがバター茶巾(卵)	うすやき卵	じゃがいも、小麦粉、バター、でん粉、砂糖、サラダ油	グリーンピース		
	ひじき炒め	ひじき、かまぼこ、油揚げ、ツナフレーク	米油	切干大根、キャベツ、にら	しょうゆ、みりん、塩	
	あんころもち		上新粉、砂糖、つぶあん	よもぎ		
	くだもの			みかん		
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	食パン(乳)	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	野菜コロッケ(乳)	脱脂粉乳	じゃが芋、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油	玉葱、人参、コーン、グリーンピース	塩	
	肉団子スープ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉	パン粉、でん粉、	人参、玉葱、トマト、セロリ、白菜、かぶ	塩、ケチャップ、トマトソース	
10日 (土)	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ、白いんげん豆、さきみチヤンク	三温糖、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、青豆、レモン	塩、米酢	
	ブルーベリージャム		砂糖、ブルーベリー			
	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん	豚肉、かまぼこ	米、麦	ゆかり粉		
11日 (日)	大根とごぼうのみそ煮	さんま	三温糖	人参、ごぼう、大根、椎茸、こんにやく、	みそ、しょうゆ、みりん、酒	
	魚のあんかけ	糸削り	三温糖、でん粉	小松菜、白菜、きゅうり	しょうゆ、みりん、	
	青菜と白菜のおかかえ		三温糖		しょうゆ、米酢、塩	
	牛乳	牛乳				
12日 (月)	麦ごはん		米、麦			
	さんびらごぼう		こんにやく、コマ、米油、砂糖、ほちみつ、ごま油	ごぼう、人参、レンコン	しょうゆ、みりん、七味唐辛子	
	白身魚フライ	ホキ	小麦粉、パン粉、でん粉、なたね油	大根、椎茸、小松菜、人参、長葱	塩	
	お雑煮	鶏肉、油あげ	白玉団子		みそ、	
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん					
	さんびらごぼう					
	白身魚フライ					
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	バーガー(乳)	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング	玉葱		
	国産ミートハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	パン粉、砂糖、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	しょうゆ、塩、ケチャップ、ウスターソース	
	あざりとトマトのスープ(あざり)	鶏肉、あざり	じゃが芋、でん粉	きゅうり、白菜、シイタケ、人参、椎茸	トマトソース、ケチャップ	
15日 (木)	白菜と胡瓜のサラダ	ささみチヤンク	オリーブ油		米酢、ハットソース、塩	
	チーズ(乳)	チーズ				
	牛乳	牛乳				
	小豆入り炊き込みご飯	油揚げ、豚肉、小豆	米、麦、米油	人参、椎茸	しょうゆ、みりん、酒、塩	
16日 (金)	魚のみそあんかけ	さけ	三温糖、でん粉	生姜、ねぎ	みそ、	
	野菜のゆかりあえ	ちくわ、糸削り	白菜、小松菜、きゅうり、ゆかり粉	白菜、小松菜、きゅうり、ゆかり粉	米酢、塩	
	くだもの			みかん		
	牛乳	牛乳				
17日 (土)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦	人参、玉葱、小松菜、白菜、椎茸、竹の子、くわい、生姜	しょうゆ、豆板醤、塩	
	中華いため	豚肉、かまぼこ、	米油、でん粉	玉葱、キャベツ	しょうゆ、塩	
	多菜包子	豚肉、鶏肉、ひじき	でん粉、パン粉、春巻、ごま油、小麦粉、三温糖	人参、玉葱、小松菜、白菜、椎茸、竹の子、くわい、生姜	しょうゆ、塩	
18日 (日)	魚のスープ	めばち、わかめ	じゃが芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	しょうゆ、塩	
	くだもの			みかん		
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦	人参、大根、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒	
19日 (月)	大根と昆布の煮付け	豚肉、昆布、厚揚げ、かまぼこ	三温糖、		塩	
	小あじのからあげ	小あじ	でん粉、小麦粉、パン粉、なたね油			
	春雨の和え物	無添加ハム	春雨、三温糖	きゅうり、大根、ほうれん草	しょうゆ、米酢、	
	給食のり	のり、煮干、	水あめ、砂糖		しょうゆ、みりん、	

20日 (火)	牛乳 胚芽パン(乳) 豆とひき肉の香味煮 ポトフ 青菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉、牛ひき肉、ひよこ豆、 白いんげん 鶏肉、ウインナー ツナフレーク	強力粉、グラニュー糖、ショートニング、小麦胚芽 米油、小麦粉、砂糖、でん粉 じゃが芋、米油 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、青豆、にんにく、トマト、 バジル粉 人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツかぶ ほうれん草、きゅうり、大根、レモン、シーイカサ液 みかん	ケチャップ、トマトソース、チリソース、塩、 ウスターソース、カレー粉、チリミックス 白ワイン、こしょう 米酢、塩	
21日 (水)	牛乳 わかめごはん 厚揚げと野菜のいため じゃが芋の甘醤油かけ 卵とトマトのスープ(卵)	牛乳 わかめごはんの素 厚揚げ、ツナフレーク 液卵、鶏肉	米、麦 米油 じゃが芋、米油、三温糖、でん粉 でん粉	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 トマト、セロリ、人参、玉葱、白いんげん、大根 しょうゆ、塩		
22日 (木)	牛乳 麦ごはん カレー ゆでたまご(卵) 切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳 豚肉 たまご 糸削り	米、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油、 三温糖 アーモンド、大豆油、	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、 らっきょう漬げ、切干大根、きゅうり、 ゆかり粉 米酢、塩	カレー粉、マドラスカレールウ、 塩、チャツネ、ウスターソース	
23日 (金)	牛乳 韓国風炊き込みごはん すり身ハンバーグの甘酢かけ 中華あえ スナックアーモンド	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 たらすり身、豆腐 ささみチヤンク、かんてん	米、麦、ごま油、米油 じゃがいも、大豆油、三温糖、でん粉、 三温糖 アーモンド、大豆油、	さくらげ、人参、竹の子、長ねぎ キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参 人参、白菜、大根、きゅうり 塩	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤 しょうゆ、ウスターソース しょうゆ、米酢、豆板醤 塩	
26日 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮付け あけだし豆腐 青菜のごまあえ 紅もち	牛乳 鶏肉、厚揚げ、 豆腐 ちくわ	米、麦 こんにやく、砂糖 小麦粉、でん粉、なたね油 三温糖、ねりごま	人参、玉葱、椎茸、糸こんにやく、大根、長葱 大根、生姜、ねぎ ほうれん草、きゅうり、にんじん、白菜	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、 しょうゆ、米酢、塩	美東小 比屋根小 欠食
27日 (火)	牛乳 中身そば(卵) もずく餃子 野菜のあえもの 紅もち	牛乳 豚肉、もずく ササミチヤンク	沖繩そば(小麦粉)、 小麦粉、でん粉、米油 三温糖 上新粉、砂糖、でん粉、紅芋粉	こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、白菜、にんにく、生姜 人参、もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜、 シイタケ液	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、 しょうゆ、米酢、塩 塩、	
28日 (水)	牛乳 黒糖パン(乳) ポークビーonz オムレツのソースかけ フルーツとみつ豆寒天	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆 卵 あずき、大豆、かんてん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング、黒糖 じゃがいも、砂糖、でん粉、米油、小麦粉 でん粉、砂糖、ラード 三温糖、白玉粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト 玉葱、生姜 夏みかん缶、シイタケ液	ワイン、ケチャップ、トマトソース ウスターソース、しょうゆ	
29日 (木)	牛乳 麦ごはん 切干大根炒め わかめと豆腐よせのあんかけ じゃがいもの汁(あさり) くだもの	牛乳 かまぼこ、豚ロース 豆腐、たらすり身、わかめ、葉わかめ、粉大豆 あさり、豆腐	米、麦 米油 でん粉、米、パン粉、植物油 じゃがいも	人参、切干大根、まくらげ、ネくらげ、こんにやく 人参、玉葱、かぼちゃ、 こんにやく、大根、長葱、生姜、シラス みかん	しょうゆ、みりん、酒、 しょうゆ、みりん みそ	
30日 (金)	牛乳 クープジュシー 魚の大根おろしかけ 青菜のおかかあえ くだもの	牛乳 昆布、油揚げ、豚肉、 いわし 糸削り	米、麦、米油、 三温糖、でん粉 三温糖	椎茸、竹の子、人参、ねぎ 大根 小松菜、きゅうり、大根、人参 みかん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、米酢、塩	

※ 協力がねがい

給食費は、期限内に納めてくださいますよう ご協力お願いします。(毎月10日)

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
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米、麦、黒米			
	魚の梅ソースかけ	さば	三温糖、でん粉	梅ひしお、生姜	しょうゆ、みりん	
	切干大根と野菜の炒め	厚揚げ、ツナフレーク	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、塩、	
	豚汁	昆布、豚肉	じゃがいも、こんにやく		みそ、	
6日 (火)	くだもの			みかん		
	牛乳	牛乳		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、ウスターソース	
	スパゲティミートソース	豚肉、牛肉、大豆	小麦粉、米油	どうもろこし	塩、マスタード、米酢	
	むしコーン	ささみチャヤンク、かんでん	三温糖、オリーブ油	大根、きゅうり、梅肉		
	大根サラダ	生乳乳、脱脂粉乳、かんでん	バター、砂糖	みかん		
7日 (水)	ヨーグルト(乳)	牛乳				
	牛乳	牛乳		人参、椎茸、大根、大根葉、よもぎ、山東菜	しょうゆ、みそ、塩	
	七草がゆ	豚肉、	米、麦、米油、	グリーンピース	塩、	
	じゃがバター茶巾(卵)	うすやき卵	じゃがいも、小麦粉、バター、でん粉、砂糖、サラダ油	切干大根、キャベツ、にら	しょうゆ、みりん、塩	
	ひじき炒め	ひじき、かまぼこ、油揚げ、ツナフレーク	米油	よもぎ		
8日 (木)	あんころもち	くだもの	上新粉、砂糖、つぶあん	みかん		
	くだもの					
	牛乳	牛乳				
	食パン(乳)	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	野菜コロツケ(乳)	脱脂粉乳	じゃが芋、パン粉、小麦粉、でん粉、なたね油	玉葱、人参、コーン、グリーンピース	塩、	
9日 (金)	肉団子スープ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏ひき肉	パン粉、でん粉、	人参、玉葱、トマト、セロリ、白菜、かぶ	塩、ケチャップ、トマトソース	
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ、白いんげん豆、ささみチャヤンク	三温糖、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、青豆、レモン	塩、米酢	
	ブルーベリージャム	ブルーベリー	砂糖、ブルーベリー			
	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん	ゆかり	米、麦	ゆかり粉		
13日 (火)	大根とごぼうのみそ煮	豚肉、かまぼこ	三温糖	人参、ごぼう、大根、椎茸、こんにやく、	みそ、しょうゆ、みりん、酒	
	魚のあんかけ	さんま	三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、		
	青菜と白菜のおかあえ	糸削り	三温糖	小松菜、白菜、きゅうり	しょうゆ、みりん、塩	
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	麦	米、麦			
14日 (水)	きんぴらごぼう	ごぼう	こんにやく、ゴマ、米油、砂糖、はちみつ、ごま油	ごぼう、人参、レンコン	しょうゆ、みりん、七味唐辛子	
	白身魚フライ	ホキ	小麦粉、パン粉、でん粉、なたね油		塩	
	お雑煮	鶏肉、油あげ	白玉団子	大根、椎茸、小松菜、人参、長葱	みそ、	
	牛乳	牛乳				
	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
15日 (木)	国産ミートハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	パン粉、砂糖、でん粉	玉葱	しょうゆ、塩、ケチャップ、ウスターソース	
	あさりポテトのスープ(あさり)	鶏肉、あさり	じゃが芋、でん粉	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース、ケチャップ	
	白菜と胡瓜のサラダ	ささみチャヤンク	オリーブ油	きゅうり、白菜、シウワカ、人参、梅肉	米酢、ハットソース、塩	
	チーズ(乳)・くだもの	チーズ		みかん		
	牛乳	牛乳				
16日 (金)	小豆入り炊き込みご飯	油揚げ、豚肉、小豆	米、麦、米油	人参、椎茸	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	魚のみそあんかけ	さけ	三温糖、でん粉	生姜、ねぎ	みそ、	
	野菜のゆかりあえ	ちくわ、糸削り		白菜、小松菜、きゅうり、ゆかり粉	米酢、塩	
	くだもの		さつまいも、砂糖、マーガリン	みかん		
	さつまポテト(乳)	牛乳			塩	
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	豚肉、かまぼこ、	米、麦	人参、玉葱、小松菜、白菜、椎茸、竹の子、くわい、生姜	しょうゆ、豆板醤、塩	
	中華いため	豚肉、鶏肉、ひじき	米油、でん粉	玉葱、キャベツ	しょうゆ、塩、	
	多菜包子	めばち、わかめ	じゃが芋、でん粉	人参、大根、長ねぎ	しょうゆ、塩	
	魚のスープ	くだもの		みかん	しょうゆ、塩	
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	豚肉、昆布、厚揚げ、かまぼこ	米、麦	人参、大根、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒	
	大根と昆布の煮付け	小あじ	三温糖、		塩	
	小あじのからあげ	無添加ハム	でん粉、小麦粉、パン粉、なたね油	きゅうり、大根、ほうれん草	しょうゆ、みりん、塩	
	春雨の和え物	春雨、三温糖	水あめ、砂糖		しょうゆ、みりん、	
給食のり	給食のり					

20日 (火)	牛乳 胚芽パン(乳) 豆とひき肉の香味煮 ポトフ 青菜のサラダ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉、牛ひき肉、ひよこ豆、 白いんげん 鶏肉、ウインナー ツナフレーク	強力粉、グラニュー糖、ショートニング、小麦胚芽 米油、小麦粉、砂糖、でん粉 じゃが芋、米油 三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、青豆、にんにく、トマト、 パスタ 人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツかぶ ほうれん草、きゅうり、大根、シメジ、オリーブ みかん	ケチャップ、トマトソース、チリソース、塩、 ウスターソース、カレー粉、チリソース 白ワイン、こしょう 米酢、塩	沖縄東中 1年・2年 欠食
21日 (水)	牛乳 わかめごはん 厚揚げと野菜のいため じゃが芋の甘醤油かけ ＜2コ＞ 卵とトマトのスープ(卵)	牛乳 わかめごはんの素 厚揚げ、ツナフレーク 液卵、鶏肉	米、麦 米油 じゃが芋、米油、三温糖、でん粉 でん粉	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、切干大根 トマト、セロリ、人参、玉葱、白いんげん、大根	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩	沖縄東中 1年・2年 欠食
22日 (木)	牛乳 麦ごはん カレー ゆでたまご(卵) 切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳 豚肉 たまご 糸削り	米、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油、 三温糖	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、にんにく、 らっきょう漬け、切干大根、きゅうり、 ゆかり粉	カレー粉、マトラスカレールウ、 塩、チャツネ、ウスターソース 米酢、塩	沖縄東中 1年・2年 欠食
23日 (金)	牛乳 韓国風炊き込みごはん すり身ハンバーグの甘酢かけ 中華あえ くだもの スナックアモンド	牛乳 鶏肉、ひよこ豆 たらすり身、豆腐 ささみチャック、かんでん	米、麦、ごま油、米油 じゃがいも、大豆油、三温糖、でん粉、 三温糖 アモンド、大豆油、	きくらげ、人参、竹の子、長ねぎ キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参 人参、白菜、大根、きゅうり みかん	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤 しょうゆ、ウスターソース しょうゆ、米酢、豆板醤 塩	沖縄東中 2年欠食
26日 (月)	牛乳 麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮付け あげだし豆腐 青菜のごまあえ	牛乳 鶏肉、厚揚げ、 豆腐 ちくわ	米、麦 こんにやく、砂糖 小麦粉、でん粉、なたね油 三温糖、ねりごま	人参、玉葱、椎茸、糸こんにやく、大根、長葱 大根、生姜、ねぎ ほうれん草、きゅうり、にんじん、白菜	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、 しょうゆ、米酢、塩	
27日 (火)	牛乳 中身そば(卵) もずく餃子 野菜のあえもの 紅もち くだもの	牛乳 昆布、中身、豚ロース、カスターラかまぼこ(卵) 豚肉、もずく ササミチャック	沖縄そば(小麦粉)、 小麦粉、でん粉、米油 三温糖 上新粉、砂糖、でん粉、紅芋粉	こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ キャベツ、玉葱、白葱、にんにく、生姜 人参、もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜、 シイタケ	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、 しょうゆ、米酢、塩 塩	
28日 (水)	牛乳 黒糖パン(乳) ポークビーンズ オムレツのソースかけ フルーツとみつ豆寒天	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、無添加ポーク、ゆで大豆 卵 あずき、大豆、かんでん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング、黒糖 じゃがいも、砂糖、でん粉、米油、小麦粉 でん粉、砂糖、ラード 三温糖、白玉粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト 玉葱、生姜 夏みかん缶、シイタケ液	ワイン、ケチャップ、トマトソース ウスターソース、しょうゆ	
29日 (木)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根炒め わかめと豆腐よせのあんかけ じゃがいもの汁(あざり) くだもの	牛乳 かまぼこ、豚ロース 豆腐、たらすり身、わかめ、茎わかめ、粉大豆 あざり、豆腐	米、麦 米油 でん粉、米、パン粉、植物油 じゃがいも	ゆかり粉 人参、切干大根、きくらげ、木くらげ、こんにやく 人参、玉葱、かぼちゃ、 こんにやく、大根、長葱、生姜、シタス みかん	しょうゆ、みりん、酒、 しょうゆ、みりん みそ	
30日 (金)	牛乳 クープジュシー 魚の大根おろしかけ 青菜のおかあえ くだもの 蒸しケーキ(乳)	牛乳 昆布、油揚げ、豚肉、 いわし 糸削り 牛乳	米、麦、米油、 三温糖、でん粉 三温糖 黒糖、小麦粉	椎茸、竹の子、人参、ねぎ 大根 小松菜、きゅうり、大根、人参 みかん	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、米酢、塩	

※ 協力ねがい

給食費は、期限内に納めてくださいますよう ご協力お願いします。(毎月10日)