

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
2日 (月)	牛乳	牛乳	小麦粉、米油、ごま油	人参、にんにく、きくらげ、もやし、玉葱、生姜、ねぎ	塩、しょうゆ、豆板醤、赤だしみそ	
	マーボーラーメン	鶏ひき肉、豚ひき肉、	小麦粉、米油、ごま油、醤油、米粉、ショートニング、菜種油、砂糖	竹の子、人参、キヤベツ、玉葱	しょうゆ、	
	中華春巻き	豚肉、鶏肉、ひじき	米油、でん粉、ラー油、	小松菜、白菜、玉葱、椎茸、竹の子、クワイ	しょうゆ、豆板醤	
	中華炒め	豚肉、かまぼこ				
3日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦			
	すしめし	豚ひき肉、牛ひき肉、のり	米、麦	玉葱、人参、椎茸、きくらげ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	そぼろ・刻みのり	ちくわ	米油、三温糖、	人参、きゅうり、小松菜、もやし	米酢、塩	
	きくと野菜の甘酢あえ	あさり、あおさ、とうふ	ジャガ芋	大根、生姜	しょうゆ、塩	
4日 (水)	牛乳	牛乳	上新粉、砂糖、小麦粉、大豆	よもぎ		
	麦ごはん	豚肉	米、麦	人参、玉葱、ピーマン、カボチャ、にんにく	カレー粉、チャツネ、カレーパウ、ウスターソース	
	カレー	卵	じゃがいも、米油、小麦粉、マーガリン	人参、大根、きゅうり、レモン	塩、しょうゆ、米酢	
	ゆで卵	ひじき、ツナフレーク	砂糖			
5日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	椎茸、竹の子、人参、長葱、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒	
	炊き込みごはん	油揚げ、豚肉、	三温糖、でん粉	大根	薄口しょうゆ、みりん	
	魚の大根おろしかけ	さば		人参、白菜、小松菜、もやし、シウワカ、液	しょうゆ、米酢	
	野菜のあえもの	ささみチャンク、寒天	砂糖	みかん		
6日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉、砂糖、黒糖、ショートニング、蜂蜜			
	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	三温糖、でん粉	とまと	塩、こしょう、ガーリック、トマトピューレ	
	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	小麦粉、マーガリン、じゃがいも、でん粉、米油	人参、玉葱、かぼちゃ	塩、しょうゆ	
	パンブキンスープ(乳)	無添加ベーコン、生クリーム	三温糖	人参、大根、にんにく、ごぼう、しいたけ、生姜	甘口みそ、麦みそ	
9日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	わかめごはん	わかめ	米油	切干大根、ニンジン、小松菜、キヤベツ、もやし	しょうゆ、みりん、塩	
	切干大根とやさいの炒め	ツナフレーク、油あげ	小麦粉、パン粉、菜種油、三温糖	人参、大根、にんにく、ごぼう、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、ウスターソース	
	トンカツ	豚肉		みかん		
10日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、米油、ごま油	木くらげ、竹の子、人参、名がねぎ	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤	
	韓国風炊き込みごはん	鶏肉、ひよこ豆	三温糖、でん粉	白菜、きゅうり、小松菜、人参	しょうゆ、みりん、キムチの素	
	魚のキムチソースかけ	さんま	三温糖、ごま油	みかん	米酢、しょうゆ、豆板醤	
	中華あえ	ちくわ、ササミチャンク、寒天				
11日 (水)	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	バーガーパン	脱脂粉乳	パン粉、でん粉、砂糖	玉葱、	ケチャップ、ウスターソース	
	国産ミートハンバーグ	豚肉、牛肉、大豆	米油、アーガリン	人参、玉葱、しめじ、小松菜、コーン	塩、こしょう	
	野菜のソテー	牛肉	でん粉、ジャガ芋	人参、マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース缶、ケチャップ	
12日 (木)	牛乳	牛乳	米油、小麦粉(スバゲテ)、オリブ油、菜種油	人参、パセリ、マッシュルーム、パセリ粉	ジェノパペースト、塩、こしょう	
	パジャスバゲティ	チーズ、無添加ベーコン	バター、ジャガ芋、小麦粉、でん粉、砂糖	グリーンピース		
	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	三温糖、オリブ油	人参、きゅうり、白菜、小松菜、レモン	米酢、塩、シークワーサー液	
	ポイル野菜のサラダ	ササミチャンク、寒天		みかん		
13日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ご飯	豚肉、牛肉、	米油、	人参、玉葱、にんにく、ピーマン、トマト	タバコ、ケチャップ、トマトソース、チリソース、チキンソース、チリミックス	
	タコスミート	ササミチャンク	三温糖、オリブ油	きゅうり、白菜、人参、梅肉	塩、米酢、シークワーサー液	
	白菜ときゅうりサラダ	あさり、ワカメ、絹ごし豆腐	でん粉、	人参、えのき茸、椎茸、コーン		
あさりの中華スープ(あさり)	チーズ、みかんゼリー	砂糖	ミカン果汁			

16日 (月)	牛乳 ゆかりごはん 五目煮 小魚のからあげ 青菜のあえもの	牛乳 豚肉、厚揚げ、ちくわ 小あじ 糸削り、ちくわ	米、麦 三温糖 小麦粉、でん粉、菜種油 三温糖、ゴマ油	しそ粉 人参大根、ごぼう、こんにやく、椎茸 ほうれん草、きゅうり、もやし、人参 米酢、しょうゆ、塩	
17日 (火)	牛乳 麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根と白菜のおかあえ 魚のスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉、のり 糸削り めばち、ワカメ	米、麦 米油、ジャガ芋、三温糖、ゴマ油、でん粉 三温糖 でん粉、ジャガ芋	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、米酢、塩 しょうゆ、塩	
18日 (水)	牛乳 メキシカンライス ポテトカップグラタン(乳) ひじきと豆のあえもの アセロラソルベ	牛乳 鶏肉 牛乳 ひじき、ひよこ豆、ツナフレーク	米、麦 大豆油、ジャガ芋、マッシュポテト、でん粉 三温糖 砂糖	人参、コーン、玉葱、木くらげ、ピーマン、 マッシュルーム コーン、玉葱、アスパラ 青豆、人参、きゅうり、らっきょう漬け、レモン アセロラ果汁	カレー粉、酒、塩 しょうゆ、米酢、塩

※ 協力願
給食費はすべて給食食材を購入するために使いますので、期限内に納めてくださいますようお願いいたします。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※トマトピューレ(トマトペースト、塩配合水)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉 菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉)
- ※チリソース (トマト 玉葱 にんにく 砂糖 酢 香辛料)
- ※表味噌(大麦 大豆 食塩 酒かす) ※甘口味噌(米・大豆・水あめ・食塩・酒精)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 醸造酢・香辛料)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん・ 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)
- ※ホトソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デツ 香辛料 食塩 酸味料)
- ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン、にんく、トマト、リンゴ、食塩、砂糖、酸味料)
- ※赤だし味噌(豆味噌・米味噌・かつおだし・煮干し粉末・昆布エキス、酒精)
- ※チャンキーサルサ(トマト・玉葱・パペニヨ・ピーマン・にんにく・醸造酢・食塩)
- ※ジェノバペースト(なたね油・ナチュラルチーズ・オリーブ油・にんにく)

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
2日 (月)	牛乳	牛乳		人参、にんにく、まぐらげ、もやし、玉葱、生姜、ねぎ	塩、しょうゆ、豆板醤、赤だしみそ	
	マーボーラーメン	鶏ひき肉、豚ひき肉	小麦粉、米油、ごま油	竹の子、人参、キャベツ、玉葱	しょうゆ	
3日 (火)	中華春巻き	豚肉、鶏肉、ひじき	小麦粉、砂糖、ごま油、でん粉、春雨、米粉、ショートニング、菜種油、砂糖	小松菜、白滝、玉葱、椎茸、竹の子、クワイ	しょうゆ、豆板醤	
	中華炒め	豚肉、かまぼこ	米油、でん粉、ラー油	玉葱、人参、椎茸、さくらげ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩	
4日 (水)	くだもの			人参、きゅうり、小松菜、もやし	米酢、塩	
	牛乳	牛乳	米、麦	大根、生姜	しょうゆ、塩	
5日 (木)	すしめし					
	そぼろ・刻みのり	豚ひき肉、牛ひき肉、のり	米油、三温糖、			
6日 (金)	きくと野菜の甘酢あえ	ちくわ	三温糖、でん粉	人参、玉葱、ピーマン、カボチャ、にんにく	米酢、塩	
	アーサとジャガ芋の汁(あさり)	あさり、あおさ、とうふ	ジャガ芋	大根、生姜	しょうゆ、塩	
7日 (土)	ひしもち		上新粉、砂糖、小麦粉、大豆			
	牛乳	牛乳	米、麦			
8日 (日)	麦ごはん	豚肉	じゃがいも、米油、小麦粉、マーガリン	人参、玉葱、ピーマン、カボチャ、にんにく	カレー粉、チャツホ、カレールウ、ウスターソース	
	カレー	卵	砂糖	人参、大根、きゅうり、レモン	塩、しょうゆ、米酢	
9日 (月)	ゆで卵	ひじき、ツナフレーク				
	ひじきのあえもの					
10日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	椎茸、竹の子、人参、長葱、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒	
	炊き込みごはん	油揚げ、豚肉	三温糖、でん粉	大根	薄口しょうゆ、みりん	
11日 (水)	魚の大根おろしかけ	さば	砂糖	人参、白菜、小松菜、もやし、シイタケ、アサリ液	しょうゆ、みりん、ウスターソース	
	野菜のあえもの	ささみチャンク、寒天	黒糖、小麦粉	みかん	米酢、しょうゆ、シークワーサー液、塩	
12日 (木)	くだもの					
	黒糖蒸しケーキ	牛乳	強力粉、砂糖、黒糖、ショートニング、糖蜜			
13日 (金)	牛乳	牛乳	三温糖、でん粉	とまと	塩、こしょう、ガーリック、トマトピューレ	
	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、じゃがいも、でん粉、米油	人参、玉葱、かぼちゃ	塩、しょうゆ	
14日 (土)	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	三温糖、でん粉	人参、大根、ごぼう、しいたけ、生姜	米酢、しょうゆ、シークワーサー液、塩	
	パンブキンスープ(乳)	無添加ペーコン、生クリーム	三温糖	みかん	みかん	
15日 (日)	海藻サラダ	ひじき、海藻ミックス、ツナフレーク				
	くだもの					
16日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	わかめごはん	わかめ	米油	切干大根、ニンジン、小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、塩	
17日 (火)	切干大根とやさいの炒め	ツナフレーク、油あげ	小麦粉、パン粉、菜種油、三温糖	人参、大根、ごぼう、しいたけ、生姜	しょうゆ、みりん、ウスターソース	
	トンカツ	豚肉		みかん	みかん	
18日 (水)	大根とごぼうのみそ汁	かまぼこ			甘口みそ、麦みそ	
	くだもの					
19日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦、米油、ごま油	木くらげ、竹の子、人参、名がねぎ	しょうゆ、みりん、酒、豆板醤	沖縄東中 美東中 3年欠食
	韓国風炊き込みごはん	鶏肉、ひよこ豆	三温糖、でん粉	白菜、きゅうり、小松菜、人参	しょうゆ、みりん、キムチの素	
20日 (金)	魚のキムチソースかけ	さんま	三温糖、ごま油	みかん	米酢、しょうゆ、豆板醤	
	中華あえ	ちくわ、ササミチャンク、寒天	マーガリン、さつま芋、砂糖			
21日 (土)	くだもの					
	さつまポテト(乳)					
22日 (日)	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	ハーガーパン	脱脂粉乳	パン粉、でん粉、砂糖	人参、玉葱、しめじ、小松菜、コーン	塩、こしょう	
23日 (月)	国産ミートハンバーガー	豚肉、牛肉、大豆	米油、マーガリン	人参、マツシユルム、セロリ、トマト	トマトソース缶、ケチャップ	
	野菜のソテー	牛肉	でん粉、ジャガ芋	みかん	みかん	
24日 (火)	あさりとポテトのスープ(あさり)	あさり、鶏肉、白インゲン				
	スライスチーズ・くだもの	チーズ				
25日 (水)	牛乳	牛乳	米油、小麦粉(スバサチイ)、オリーブ油、菜種油	人参、バジル、マッシュルーム、パセリ粉	ジェノバペースト、塩、こしょう	
	バジルスパゲティ	チーズ、無添加ペーコン	バター、ジャガ芋、小麦粉、でん粉、砂糖	クリーンピース		
26日 (木)	ジャガバタ茶巾(卵)	卵	三温糖、オリーブ油	人参、きゅうり、白菜、小松菜、レモン	米酢、塩、シークワーサー液	
	ポイル野菜のサラダ	ササミチャンク、寒天		みかん		
27日 (金)	くだもの					
	牛乳	牛乳	米、麦			
28日 (土)	麦ご飯	豚肉、牛肉	米油、	人参、玉葱、にんにく、ピーマン、トマト	タバスコ、ケチャップ、トマトソース、チリソース、チャンキーサルサ、チリミックス	
	タコスミート	ササミチャンク	三温糖、オリーブ油	きゅうり、白菜、人参、梅肉	塩、米酢、シークワーサー液	
29日 (日)	白菜ときゅうりサラダ	あさり、ワカメ、絹ごし豆腐	でん粉、	人参、えのき草、椎茸、コーン		
	あさりの中華スープ(あさり)	チーズ	砂糖	ミカン果汁		
30日 (月)	チーズ・みかんゼリー					

16日 (月)	牛乳 ゆかりごぼん 五目煮 小魚のからあげ 青菜のあえもの	牛乳 豚肉、厚揚げ、ちくわ 小あじ 糸削り、ちくわ	米、麦 三温糖 小麦粉、でん粉、菜種油 三温糖、ゴマ油	しそ粉 人参大根、ごぼう、こんにやく、椎茸 ほうれん草、きゅうり、もやし、人参 米粉、しょうゆ、塩	沖縄東中 美東中 欠食
17日 (火)	牛乳 麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根と白菜のおかかあえ 魚のスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉、のり 糸削り めばち、ワカメ	米、麦 米油、シヤガ芋、三温糖、ゴマ油、でん粉 三温糖 でん粉、ジャガ芋	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、米粉、塩 しょうゆ、塩	沖縄東中・ 美東中 3年欠食
18日 (水)	牛乳 メキシカンライス ポテトカッパグラタン(乳) ひじきと豆のあえもの アセローラソルベ	牛乳 鶏肉 牛乳 ひじき、ひよこ豆、ツナフレーク	米、麦 大豆油、ジャガ芋、マッシュポテト、でん粉 三温糖 砂糖	人参、コーン、玉葱、木くらげ、ピーマン、 マッシュルーム コーン玉葱、アスパラ 青豆、人参、きゅうり、らっきょう漬け、レモン アセローラ果汁	沖縄東中・ 美東中 3年欠食

※ 協力願い
給食費はすべて給食食材を購入するために使いますので、期限内に納めてくださいますようお願いいたします。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩) ※ワイン (果実酒)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料) ※タバスコ(唐辛子・蒸留酒・食塩)
- ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※トマトピューレ(トマトペースト、塩、配合水)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉))
- ※チリソース (トマト 玉葱 にんにく 砂糖 酢 香辛料)
- ※表味噌(大麦 大豆 食塩 酒かす) ※甘口味噌(米・大豆・水あめ・食塩・酒精)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 醸造酢・香辛料)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん・ 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)
- ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デつ 香辛料 食塩 酸味料)
- ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン、にんにく、トマト、リンゴ、食塩、砂糖、酸味料)
- ※赤だし味噌(豆味噌・米味噌・かつおだし・煮干し粉末・昆布エキス、酒精)
- ※チャンキーサルサ(トマト・玉葱・パペリコ・ピーマン・にんにく・醸造酢・食塩)
- ※ジェノバペースト(なたね油・ナチュラルチーズ・オリーブ油・にんにく)