

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 (金) 山内小 中の町小 安原田小 安原田中 安原小 欠食	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう シオートニング(だいたず) 米油	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム	イースト ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー
	ピザトースト	脱脂粉乳 チーズ(乳) ウインナー (ぶた肉、だいたず、乳、小麦) ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	小麦粉 さとう シオートニング(だいたず) 米油	たまねぎ キヤベツ 小松菜 にんじん セロリ パセリ	塩 こしょう とりがら
	ヌードルスープ	とり肉 あさり	スパゲティ(小麦) じゃがいも	プロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん コーン	しょうゆ(小麦、だいたず) 酢(小麦)
	●プロッコリーサラダ(卵)	牛乳	白ごま 三温糖 ごま油 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご)		
7日 (木)	牛乳	牛乳	米 麦		
	《三色そぼろごはん》 ・麦ごはん		米 麦		
	・三色そぼろ	とりひき肉 だいたず 卵	三温糖 米油	しょうが にんじん いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢
	若竹汁	とうふ わかめ	豚脂 パン粉 でんぷん 植物油 さとう 小麦粉	竹の子 にんじん 小松菜 長ねぎ えのき	薄口しょうゆ(小麦、だいたず) 塩 酒 かつお節
8日 (金) ゴーヤー の日の	焼きししゃも	ししゃも	上新粉 さとう	塩 こしょう	塩
	粕もち(だいたず)	あずき			
	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	ぶた肉 なんと 油あげ	うどん(小麦)	にんじん たまねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ	カレールウ(小麦、だいたず、とり肉、 牛肉) カレー粉 塩 かつお節
11日 (月)	ゴーヤーのツナ和え	ツナ	三温糖 米油	ゴーヤー もやし にんじん コーン	しょうゆ 酢 塩
	かぼちやひき肉フライ (ぶた肉、だいたず、小麦)	ぶた肉	豚脂 パン粉 でんぷん 植物油 さとう 小麦粉	かぼちや たまねぎ	しょうゆ ウスターソース
	くだもの			くだもの	
	チーズ(乳)(中学生のみ)	チーズ(乳)			乳化剤
12日 (火)	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごはん				
	大根の煮つけ	とり肉 厚あげ こんぶ ちきあぎ	三温糖 米油	大根 にんじん こんにやく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	アーモンドみそ	しらすほし(エビ、カニ) 糸けずり 赤・白みそ(だいたず)	アーモンド 白ごま 米油		みりん 酒
13日 (水)	あじの塩焼き	あじ			塩 こしょう 酒
	牛乳	牛乳			
	はいがあみパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう シオートニング(だいたず) はいが		イースト 塩
	シーフードチャウダー	エビ あさり ホキ 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、だいたず、ぶた肉) 米油	たまねぎ 青豆 にんじん マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう
14日 (木)	小松菜ソテー	ベーコン(ぶた肉、だいたず)	マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉) でんぷん 植物油	小松菜 竹の子 しめじ にんじん	塩 こしょう
	オムレツ (卵、小麦、だいたず)	卵			塩
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
15日 (金) 復帰 記念日 島袋小 欠食	春雨スープ	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	はるさめ	しいたけ 小松菜 白菜 にんじん 竹の子 長ねぎ	しょうゆ 塩 みりん かつお節 とりがら
	なすのみそ炒め	ぶた肉 厚あげ 赤みそ(だいたず)	三温糖 米油	なす ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ 酒
	肉ぎょうざ (小麦、ぶた肉、だいたず)	ぶた肉	小麦粉 でんぷん	キャベツ たまねぎ 白菜 にんにく にら しょうが	
	牛乳	牛乳			
18日 (月) コザ中 欠食	たらこスパゲティ	たらこ(だいたず) とり肉 ベーコン(ぶた肉、だいたず)	スパゲティ(小麦) 米油 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉) マヨネーズ(卵、だいたず、りんご) 三温糖	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく	薄口しょうゆ 塩 こしょう ポークプイヨン(とり肉、ぶた肉)
	●ポテトサラダ(卵)	レッドキドニー ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	小麦粉 でんぷん	じゃがいも きゅうり にんじん 青豆	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	くるま麩ととり肉のナゲット (小麦、とり肉、だいたず)	とり肉	麩 たね油	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう
	バナナ			バナナ	
18日 (月) コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	紅いもご飯	とり肉 ちきあぎ 油あげ	米 麦 紅いも 米油	にんじん しいたけ 大根菜	しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節
	パパイイチャー	厚あげ ツナ	米油	パパイア にんじん にら	塩 薄口しょうゆ
	きびなごの南蛮づけ	きびなご	小麦粉 でんぷん だいたず油 三温糖	きゅうり 長ねぎ にんじん くだもの	しょうゆ 酢 一味唐辛子
18日 (月) コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	《タコライス》 ・麦ごはん		米 麦		
	・タコミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたず	三温糖 米油	たまねぎ にんじん にんにく	赤ワイン ケチャップ チリパウダー パプリカパウダー トマトソース(だいたず) ウスターソース(りんご、だいたず) チリミックス(小麦、乳、ぶた肉)
	・キャベツ&トマト ・チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ トマト	乳化剤
中華コンソープ	とり肉 卵	とり肉 卵	でんぷん	コーン しいたけ 木くらげ チンゲン菜 ねぎ	塩 しょうゆ みりん とりがら

19日 (火)	牛乳 あわごはん もずくのすまし汁 からし粟炒め サバのカレー焼き くだもの	牛乳 もずく ツナ 厚あげ 糸げすり サバ 牛乳	米 あわ 米油 米油 くだもの	白菜 大根葉 大根 にんじん しめじ 長ねぎ からし菜 もやし にんじん しょうが くだもの	塩 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉
20日 (水)	牛乳 深川めし 五目煮 豆腐バーグ(だいず、 とり肉、小麦、牛肉、卵) くだもの	牛乳 あさり とり肉 油あげ ひじき ぶた肉 だいず ちきあぎ とり肉 とうふ 卵白	米 米油 三温糖 米油 パン粉 牛脂 さとう 小麦粉	にんじん ねぎ 大根 にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく たまねぎ しょうが ねぎ にんじん 枝豆 くだもの	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節 ポークブイヨン(とり肉、ぶた肉) しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 塩 みりん
21日 (木)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 中華あえ ごぼうパオシュー(小麦、 ぶた肉、だいず、ごま)	牛乳 ぶた肉 イカ エビ うずら卵 ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) ぶた肉 だいず粉 ほたて粉	米 麦 三温糖 でんぷん 米油 はるさめ 白ごま ごま油 三温糖 でんぷん パン粉 さとう ごま油	白菜 綱さや チンゲン菜 にんじん 竹の子 しいたけ 木くらげ しょうが にんにく きゅうり 小松菜 にんじん わらび ぜんまい 竹の子 ふき 木くらげ えのき シークワーサー ごぼう たまねぎ 竹の子 しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 塩 オイスターソース(だいず) 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ かつお粉 こんぶ粉
22日 (金)	牛乳 揚げパン ポークピーンズ フレンチサラダ	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 ポークピーンズ(小麦、だいず、ぶ た肉) ぶた肉 だいず ウィンナー (ぶた肉、だいず、乳、小麦) ハム(ぶた肉、だいず、とり肉)	小麦粉 さとう 黒糖 三温糖 ショートニング(だいず) だいず油 じゃがいも 三温糖 米油 でんぷん 三温糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん 白菜	イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう
25日 (月) 山中 安藤田中 欠食	牛乳 あわごはん みそけんちん ひじきの炒め煮 魚の人蔘ソース焼き くだもの	牛乳 とうふ 赤・白みそ(だいず) ひじき ぶた肉 ちきあぎ だいず 油あげ 鮭 白みそ(だいず)	米 あわ 里いも 三温糖 米油 マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ にんじん たら こんにゃく にんじん くだもの	かつお節 しょうゆ みりん 塩 かつお節 塩 こしょう
26日 (火)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ●フルーツヨーグルト(乳) ゆで卵 牛乳 《沖縄そば》 ・沖縄そば類 ・そば汁 野菜チャンプルー いも天ぷら	牛乳 牛肉 ヨーグルト(乳) 卵 牛乳 ぶたかた肉 かまぼこ とうふ ツナ	米 麦 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 米油 三温糖 中力粉 サラダ油 米油 さつまいも 薄力粉 でんぷん 三温糖 だいず油	ウスターソース(りんご、だいず) 赤ワイン ケチャップ カレー粉 塩 ハヤシルウ(小麦、だいず、牛肉) とりがら パイナップル缶 もも缶 みかん缶 バナナ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜	ウスターソース(りんご、だいず) 赤ワイン ケチャップ カレー粉 塩 ハヤシルウ(小麦、だいず、牛肉) とりがら 塩 かん水 みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 ぶた骨 かつお節 しょうゆ 塩 こしょう 塩
27日 (水)	牛乳 中華おこわ チンゲン菜炒め 魚のチリソースかけ 牛乳 麦ごはん ぶたじやが ●小松菜と白菜のごま和え (エビ、カニ) 納豆(だいず、小麦)	牛乳 ぶた肉 しらすほし(エビ、カニ) ひじき ペーコン(ぶた肉、だいず) 厚あげ ホキ 牛乳 ぶた肉 糸げすり しらすほし(エビ、カニ) だいず	米 もち米 ごま油 でんぷん 米油 薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖 米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 白ごま 三温糖 ごま油	しいたけ 長ねぎ にんじん 大根葉 しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん たまねぎ しめ じ 白菜 竹の子 にんにく しょうが にんにく しょうが 長ねぎ	しょうゆ オイスターソース(だいず) 塩 酒 かつお節 ポークブイヨン(とり肉、ぶた肉) 塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ケチャップ 塩 酒 チリパウダー
29日 (金)	牛乳 あわごはん ぶたじやが ●小松菜と白菜のごま和え (エビ、カニ) 納豆(だいず、小麦)	牛乳 ぶた肉 糸げすり しらすほし(エビ、カニ) だいず	白菜 小松菜 もやし えのき	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 しょうゆ 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マイ食材については、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。