

○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。
※豆口しようゆ、薄口しようゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、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つています。

※食材の産地については、沖縄市立学校給食センターのホームページに記載していますので、こちらにてご確認ください。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (穀や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	醤味料
1日 (木) 山内中 安慶田中 欠食	牛乳	牛乳	米 あわ		
	あわごはん	ぶたソーキ こんぶ	冬瓜 山東菜 にんじん	しょうゆ(小麦、だいす) みりん かつお節 ぶた骨 ヒラカラオイスターソース(だし) 豆板醤	
	ソーキ汁	ソナ 厚あげ 糸けずり	からし菜 もやし にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	
	からし菜炒め	さんま		くだもの	
	魚の塩焼き				
	くだもの				
2日 (金) コザ中 欠食	牛乳	牛乳	米 粟 量		
	麦ごはん	ぶた肉 厚あげ	にんにく にんじん 竹の子 チンゲン菜 白菜 長ねぎ しいたけ 生姜 木くらげ	中華の素(だし) ぶた肉、とり肉 しょうゆ みりん 塩	
	厚あげの中華煮	ハム(ぶた肉、だいす、とり肉)	でんぶん 春雨 白ごま ごま油 三温糖	さゆうり にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ 生姜	豆板醤 塩 ポークエキス
	●パンサンスー(卵)	豚 ハム(ぶた肉、だいす、とり肉)	パン粉 でんぶん 小麦粉	にんじん ごぼう しいたけ 大根葉 大根 にんじん れんこん 竹の子 こんにゃく いんげん	かつお節 しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩
	ポーク焼売(ぶた肉、小麦)	ぶた肉	米 美	ゆず くだもの	みりん
	牛乳	牛乳	米 美		
5日 (月)	牛乳	牛乳	米 美	エリンギ しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく	ポークヨトン(とり肉、ぶた肉) 酒 塩口しようゆ こしょう
	焼き込みごはん	とり肉 ひじき 油あげ	さつまいも 三温糖	きゅうり 千しぶどう	塩口しようゆ 塩
	五目豆	ぶた肉 こんぶ だいす ちきあさ	マヨネーズ(卵、だいす、りんご)	玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン	塩 口しょく味 酒 薄口しようゆ
	鮭のゆずみそ焼き	鮭 赤・白みそ(だいす)	薄力粉 でんぶん だいす油 三温糖		
	くだもの				
	牛乳	牛乳			
6日 (火)	和風きのこスパゲティ	べーコン(ぶた肉、だいす)	スペゲティ 米油		
	青菜のぶりかけ	レッドキドニー ひよこ豆	さつまいも 三温糖	玉ねぎ ごま油	玉ねぎ ごま油 こま油
	魚のマリネ	水キ	三温糖 ごま油	植物油脂 さとう でんぶん	玉ねぎ ほうれん草 しいたけ
	牛乳	牛乳	米 美	玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン	塩 口しょく味 酒 薄口しようゆ
	麦ごはん	牛乳			
	パパイヤンブリー	ぶた肉 厚あげ			
7日 (水)	青菜のぶりかけ	しらすほし(エビ、カニ) 紹げり	じやがいも 三温糖 米油	パパイヤ にんじん にら いんげん にんにく しいたけ	玉ねぎ みりん 塩 かつお節 しお味 みりん 酒
	卵焼き(卵、乳、小麦、だいす)	卵 とり肉 チーズ	白ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	玉ねぎ かつお節エキス 塩
	牛乳	牛乳	米 美		
	コツペパン	脱脂粉乳	小麥粉 さとう ショートニング(だいす)		
	洋風煮込み	あさり	じやがいも 三温糖 米油	トマト にんじん 玉ねぎ しめじ アスパラ にんじん 長ねぎ	イースト 塩 赤ワイン デミグラスソース(小麦、乳、牛 肉、とり肉、ぶた肉、だいす) 塩 こしょう ウスターソース(りんご、だいす) しょうゆ ヒラカラ
	●ブルーベリー入りフルーツヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	三温糖	パン缶 もも缶 みかん缶 バナナ ブルーベリー	
8日 (木) ★1学期 終了日 の愛護デー 献立	●ブルーベリー入りフルーツヨーグルト(乳)	ワインナー (ぶた肉、だいす、乳、小麦)	牛乳	牛乳	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	あわごはん	牛乳	米 あわ	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ 長ねぎ	かつお節(小麦) 特濃醤(小麦)
	芋の子汁	とり肉 油あげ 赤・白みそ(だいす)	里芋	白菜 きゅうり 大根 赤しそ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう
	ゆかり和え	けけぎり	三温糖		
	さんまのかば焼き	さんま	薄力粉 でんぶん たいす油 三温糖	生姜	
13日 (火) ★2学期 開始 の愛護デー 献立	牛乳	牛乳	牛乳		
	牛乳	牛乳	米 美		
	《タコライス》	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいす チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 三温糖 米油	キャベツトマト 牛化料	
	牛乳				
	・タコスミート ・キャベツ&トマト ・チーズ(乳)				
	中華卵スープ	卵 締こしあぶ 鶏肉	でんぶん	にんじん チンゲン菜 竹の子 木くらげ えのき草 長ねぎ	しょうゆ 塩 みりん もやし からし菜 くだもの
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	《沖縄そば》	中力粉 サラダ油			
	・沖縄そば麵 ・そば汁	ぶた肉 かまぼこ	ねぎ しいたけ 生姜		
	野菜炒め	厚あげ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし		
	中華卵スープ	卵 締こしあぶ 鶏肉	米油	からし菜 くだもの	
	くだもの				
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	・沖縄そば麵 ・そば汁				
	野菜炒め				
	大豆ヒカリの黒糖がらぬ	たいす カエリ(エビ、カニ)	でんぶん たいす油 アーモンド 黒糖	かん水 みりん 酒 しょうゆ 塩 ぶた骨 かつお節 しょうゆ 塩 こ ciòう	
	牛乳				
	《沖縄そば》				

	牛乳	牛乳	米 粊 米油	こんじん 玉ねぎ いんげん コーン	塙 こしょう ポークパイヨン(ぶた肉、とり肉)
16日 (金) アスパラソーテー 魚の花園焼き バナナ	ピラフ	どり肉	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	マッシュルーム	マッシュルーム
	ベーコン(ぶた肉、だいす)	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	アスパラ (にんじん エリンギ 竹の子)	塙 こしょう
	ホキ チーズ(卵)	マヨネーズ(卵、だいす、りんご)	マヨネーズ(卵、だいす、りんご)	ピーマン 赤ピーマン 寶ピーマン	塙 こしょう
	牛乳	牛乳	米	バナナ	
19日 (月) 中身汁 干びょうイリチー タロイモのから揚げ	赤飯	ささげ			塙
	中身汁 中身	ぶた中身 ぶたロース	干ひょう 大根葉 こんぶ	しいたけ こんにゃく ねぎ 生姜	塙 しょゆ かつお節 ぶた骨
	干びょうイリチー	厚あげ ぶた肉 ちきあさぎ こんぶ	三温糖 米油	干ひょう 大根葉 こんぶ	塙 しょゆ かつお節
	タロイモのから揚げ	タロイモ 薫粉 でんぶん だいす油 三温糖	タロイモ 薫粉 でんぶん だいす油 三温糖	タロイモ 薫粉 でんぶん だいす油 三温糖	しょゆ みりん
20日 (火) 中の野小 冬瓜のクリーム煮 キヤベツソーテー 鰯のカレー焼き	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいす)	イースト 塙	
	なかよしパン	脱脂粉乳	じゃがいも 薫粉 米油	冬瓜 (にんじん) 玉ねぎ マッシュルーム ベゼ」	塙 こしょう とりがら
	冬瓜のクリーム煮 キヤベツソーテー	ヒリ肉 生クリーム 脱脂粉乳 ペーコン(ぶた肉、だいす)	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉) 米油	キャベツ 小松菜 コーン しめじ (にんじん) バゼリ	塙 こしょう
	鰯のカレー焼き	鰯	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく コーン	塙 こしょう カレー粉 酒
21日 (水) ・中華丼 ・中華丼 ・海藻サラダ(エビ、カニ) 肉まん (小麦、ぶた肉、だいす、とり)	牛乳	牛乳	中力粉 サラダ油	塙 かん水	
	「あんかけ焼きそば」		チングラン菜 (にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 もやし 竹の子 木くらげ こんにゃく 生姜 生姜)	ウスターソース(りんご、だいす) しょうゆ オイスターソース(だいす) 酒 みりん 塙 とりがら	
	・中華丼	ぶた肉 イカ あさり ちきあさぎ	でんぶん 米油	白菜 もやし 竹の子 木くらげ (にんじん) 生姜 生姜	しょゆ 酢 りんご酢 塙
	・中華丼	わかめ こんぶ ときわ(エビ、カニ) キリンサイ しらすぼし(エビ、カニ)	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく コーン	イースト しょゆ 塙 チキンブイヨン ベーキングパウダー
22日 (木) ・三色そぼろごはん もずくのみそ汁 野菜コロッケ	牛乳	牛乳	米 粊	生姜 (にんじん いんげん)	しょゆ みりん 酒 塙 こしょう 酢
	・三色そぼろ	とひひき肉 だいす 肌	三温糖 米油	白菜 大根葉 (にんじん) 冬瓜 えのき葉 長ねぎ	塙 こしあわせ
	もずくのみそ汁	もずく 豆みそ(だいす)	さとう でんぶん	キャベツ 玉ねぎ (にんじん) 棒豆	塙
	野菜コロッケ	トイヨリ スケウダラ			
23日 (金) 白菜のおひたし 魚のごまみそ焼き くだもの	牛乳	牛乳	米 粮	白菜 さつまいも 米油	しょゆ みりん 塙 かつお節 ポークブイヨン(ぶた肉、ビリ肉)
	白菜のおひたし	糸けずり	三温糖	白菜 さつまいも 米油	しょゆ みりん 塙 かつお節 ポークブイヨン(ぶた肉、ビリ肉)
	魚のごまみそ焼き	さば 赤みそ(だいす)	三温糖 ごま油 黒ごま	白菜 さつまいも 米油	しょゆ みりん 酒
	くだもの			白菜 さつまいも 米油	
24日 (土) 大根の甘酢漬け (ほうれん草オムレツ) (卵、小麦、だいす)	牛乳	牛乳	米 粮	冬瓜 (にんじん いんげん)	ぶた骨 とりがら カレー粉 塙 赤ワイン ウスターソース(りんご、だいす) ケチャップ カレールウ(小麦、だいす、ビリ肉) デミグラスソース(小麦、卵、牛肉、ビリ肉、 ぶた肉、だいす) チヤソキ(りんご)
	大根の甘酢漬け	大根の甘酢漬け	さとう でんぶん	冬瓜 (にんじん いんげん)	特濃酢
	(ほうれん草オムレツ)	(卵、小麦、だいす)	三温糖 白ごま	セロリ (にんじん 玉ねぎ ピーマン なす) かぼちゃ (にんじん 玉ねぎ 長ねぎ) 竹の子 (にんじん いんじん) 生姜 生姜	塙 かわいい
	(卵、小麦、だいす)	牛乳	でんぶん 植物油膾	冬瓜 (にんじん いんげん)	特濃酢
25日 (日) 麦ごはん 麦ごはん	牛乳	牛乳	米 粮	ほうれん草	塙
	麦ごはん				
	麦ごはん				
	麦ごはん				
26日 (月) 鳥塩小 欠食	牛乳	牛乳	米 粮	冬瓜 (にんじん いんげん)	ぶた骨 とりがら カレー粉 塙 赤ワイン ウスターソース(りんご、だいす) ケチャップ カレールウ(小麦、だいす、ビリ肉) デミグラスソース(小麦、卵、牛肉、ビリ肉、 ぶた肉、だいす) チヤソキ(りんご)
	ポークカレー	ぶた肉 だいす 脱脂粉乳	じやがいも 米油 燥力粉 マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	セロリ (にんじん 玉ねぎ ピーマン なす) かぼちゃ (にんじん 玉ねぎ 長ねぎ) 竹の子 (にんじん いんじん) 生姜 生姜	特濃酢
	鳥塩小 欠食	大根の甘酢漬け	さとう でんぶん	冬瓜 (にんじん いんげん)	特濃酢
	(ほうれん草オムレツ)	(卵、小麦、だいす)	三温糖 米油	セロリ (にんじん 玉ねぎ ピーマン なす) かぼちゃ (にんじん 玉ねぎ 長ねぎ) 竹の子 (にんじん いんじん) 生姜 生姜	特濃酢
27日 (火) 冬瓜の中華スープ ホイコーロー	牛乳	牛乳	米 粮	ほうれん草 でんぶん だいす油	塙 かわいい
	冬瓜の中華スープ	とり肉	でんぶん	冬瓜 (にんじん いんげん)	特濃酢
	ホイコーロー	ぶた肉 赤みそ(だいす)	三温糖 米油	セロリ (にんじん 玉ねぎ 大根 なす) かぼちゃ (にんじん 玉ねぎ 長ねぎ) 竹の子 (にんじん いんじん) 生姜 生姜	特濃酢
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	でんぶん	冬瓜 (にんじん いんげん)	特濃酢
28日 (水) 焼き芋 くだもの	牛乳	牛乳	米 粮	セロリ (にんじん 玉ねぎ 大根 なす) かぼちゃ (にんじん 玉ねぎ 長ねぎ) 竹の子 (にんじん いんじん) 生姜 生姜	特濃酢
	焼き芋				
	くだもの				
	チーズ(乳)(中学生のみ)	チーズ(乳)			
29日 (木) 中の町小 8年生 安藤田中 欠食	牛乳	牛乳	米 あわ	にんじん 小松菜 キャベツ 大根	かわいい
	あわごはん			じやがいも ねぎ	かわいい
	石狩汁	桂林 どうふ 白みそ(だいす)	三温糖 米油	にんじん にら ごぼう こんにゃく	かわいい
	ひじきの炒め煮	ひじき ぶた肉 油あげ だいす	でんぶん	生姜	かわいい
30日 (金) 中の町小 8年生 安藤田中 欠食	牛乳	牛乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいす) 胚芽	かほちゃん 玉ねぎ セロリ バセリ	イースト 塙
	パンキンスープ	脱脂粉乳	マーガリン(乳、だいす、ぶた肉)	キヤベツ きゅうり 赤ピーマン コーン 青豆	かわいい
	フレンチサラダ	あさり 脱脂粉乳 生クリーム	三温糖 オリーブ油	かほちゃん 玉ねぎ セロリ バセリ	かわいい
	魚のアーモンド焼き	ハム(ぶた肉、だいす、ビリ肉)	マヨネーズ(卵、だいす、りんご) 三温糖 アーモンド	キヤベツ きゅうり 赤ピーマン コーン 青豆	かわいい