

○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食材については、月はじめて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、アレルギーは同じになっています。
※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 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (火)	牛乳	牛乳			
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず) 胚芽		イースト 塩
	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉)	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	ウスターソース(りんご、だいたず) デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 とり肉、ぶた肉、だいたず) しょう トマトピューレ ケチャップ 塩 赤ワイン とりがら ぶた骨
	コーンサラダ	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	三温糖 米油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢(小麦) しょうゆ(小麦、だいたず) 塩 しょうゆ
	オムレツ(卵、小麦、だいたず)	卵	でんぷん 植物油		塩
	牛乳	牛乳			
	《味噌ラーメン》 ・中華麺				
	・スープ	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	中力粉 サラダ油	もやし 竹の子 長ねぎ にんにく 生姜	塩 かん水
	中華炒め	ぶた肉 厚あげ	ごま油 米油 でんぷん	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 にんにく 生姜	しょうゆ 酒 みりん 塩
	安倍川いも		さつまいも だいたず油 きな粉 アーモンド 三温糖		
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	とり肉	米 麦 米油 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉)	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン 大根葉	うっちゃん粉 カレー粉 塩 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいたず) ポークパイヨン(とり肉、ぶた肉) 酒 かつお節
	●ひじきサラダ(卵)	ひじき ツナ	白ごま 三温糖 ごま油 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご)	にんじん キャベツ きゅうり 青豆 コーン	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ
	魚のチーズ焼き	鮭 チーズ	パセリ		塩 しょうゆ 白ワイン
	くだもの		くだもの		
	牛乳	牛乳			
	あわごぼん		米 あわ		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉	じゃがいも 三温糖 米油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ しいたけ こんにゃく いんげん 生姜	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	●香菊の糠和え (エビ、カニ)	しらすほし(エビ、カニ) のり	三温糖 白ごま	香菊 キャベツ にんじん もやし コーン	しょうゆ
	納豆(だいたず、小麦)	だいたず	さとう	くだもの	しょうゆ みりん 塩 かつおエキス
くだもの					
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごぼん		米 麦		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐		山東菜 ねぎ	塩 かつお節
	チヂクニイリチー	ぶた肉	三温糖 米油 でんぷん	黄にんじん にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ 大根葉 こんにゃく	酒 塩 しょうゆ かつお節
	もずく天ぷら	もずく しらすほし(エビ、カニ) ツナ 卵	薄力粉 でんぷん だいたず油	にんじん 玉ねぎ ごぼう いら	塩
	牛乳	牛乳			
	麦ごぼん		米 麦		
	チキンカレー	とり肉 だいたず 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉)	セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	ウスターソース(りんご、だいたず) カレー粉 チャツネ(りんご) 塩 カレールウ(小麦、だいたず、とり肉、 牛肉) とりがら ぶた骨 ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 とり肉、ぶた肉、だいたず) 赤ワイン
	●じゃこサラダ(エビ、カニ)	しらすほし(エビ、カニ) 糸けずり	白ごま 三温糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ 酢
	ゆで卵	卵			
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	五目おこわ	とり肉 油あげ	米 もち米 米油	ごぼう 竹の子 にんじん しめじ しいたけ 青豆	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	白菜のゆず和え	とりさしみ	三温糖	白菜 小松菜 大根 にんじん ゆず シークワサー	薄口しょうゆ 酢
	さんまのごまだれ焼き	さんま	白ごま 三温糖 でんぷん	生姜	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん
	くだもの		くだもの		
	チーズ	チーズ			
	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず)		イースト 塩
	ポークビーンズ	ポークビーンズ(小麦、だいたず、 ぶた肉)ぶた肉 だいたず ワインナー(ぶた肉、だいたず)	じゃがいも 三温糖 米油 でんぷん	にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ 塩 しょうゆ
	ほうれん草ソテー	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	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	ほうれん草 にんじん コーン しめじ	塩 しょうゆ
魚のマスタード焼き	ホキ			マスタード 塩	
5日 (土)	牛乳	牛乳			
	山内中 1・2年生 欠食				
	安慶田中 2年生 欠食				
	山内中 1・2年生 欠食				
	安慶田中 2年生 欠食				
	山内中 1・2年生 欠食				
	安慶田中 2年生 欠食				
	山内中 1・2年生 欠食				
	安慶田中 2年生 欠食				
	山内中 1・2年生 欠食				

11日 (金) 山内中 2年生 安藤田中 2年生 欠食	牛乳 あわごはん みそ汁 根菜のきんぴら ひじきと野菜の豆腐揚げ (卵、小麦、だいず)	牛乳 油あげ 麦みそ(だいず) ぶた肉 ちきあぎ 魚肉すり身 とうふ ひじき 卵	米 あわ 白ごま 三温糖 ごま油 米油 植物油 さとう でんぷん	大根 にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ えのき草 ごぼう れんこん にんじん こんにやく にんじん 枝豆 玉ねぎ	塩 かん水 かつお節 しょうゆ みりん 酒 七味唐辛子(ごま) 塩
14日 (月) 中の町小 欠食	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ピーフンサラダ ショーロンポー(小麦、 だいず、とり肉、ぶた肉)	牛乳 とうふ ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず) 甜麺醬(小麦、だいず、ごま) ハム(ぶた肉、だいず、とり肉) ぶた肉 とり肉	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 米油 ピーフン 三温糖 白ごま ごま油 でんぷん 豚脂 春雨 さとう 小麦粉	玉ねぎ にんじん 竹の子 長ねぎ にら 木くらげ しいたけ 生薑 こんにやく きゅうり 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	豆板醬 オイスターソース(だいず) しょうゆ 酢 塩 しょうゆ しょうゆ ポークエキス かきエキス 塩
15日 (火) コザ中 1年生 欠食	牛乳 煮込みうどん 切干大根のごま和え ちくわの磯辺揚げ バナナ	牛乳 ぶた肉 わかめ 油あげ ちくわ チーズ(乳) 卵 青のり	うどん 三温糖 白ごま 三温糖 薄力粉	白菜 ほうれん草 にんじん 長ねぎ しいたけ 生薑 切干大根 小松菜 にんじん バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酢 塩
16日 (水) コザ中 1・2年生 欠食	牛乳 深川めし 里芋と豚肉のみそ煮 干草焼き(卵、乳、小麦、 とり肉、だいず) くだもの	牛乳 あさり とり肉 油あげ ひじき ぶた肉 厚あげ 赤・白みそ(だいず) 卵 とり肉 チーズ	米 米油 里芋 三温糖 白ごま 米油 植物油 なたね油 さとう でんぷん	ごぼう にんじん 大根葉 大根 にんじん こんにやく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ 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 かつお節 しょうゆ かつお節エキス 塩
17日 (木) 山内小 5年生 宮里小 6年生 コザ中 1・2年生 欠食	牛乳 あわごはん シカムドウチ 野菜炒め さばのシークワサソース がけ	牛乳 あさり とり肉 油あげ ひじき ぶた肉 厚あげ 赤・白みそ(だいず) 卵 とり肉 チーズ さば	米 あわ 米油 薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖	塩 かん水 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 かつお節 ぶた膏 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 りんご酢 酢	塩 かん水 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 かつお節 ぶた膏 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 りんご酢 酢
18日 (金) 山内小 5年生 宮里小 6年生 コザ中 2・3年生 光泉学級 欠食	牛乳 コッパン 白菜と鮭のクリーム煮 パパイヤサラダ ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 鮭 生クリーム 脱脂粉乳 ツナ ウインナー(ぶた肉、だいず)	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 三温糖 オリーブ油	イースト 塩 塩 しょうゆ 白ワイン とりから 酢 塩 しょうゆ	イースト 塩 塩 しょうゆ 白ワイン とりから 酢 塩 しょうゆ
21日 (月) 安藤田小 壺川小 欠食	牛乳 麦ごはん トマトと卵のスープ 牛肉ピーマン炒め 小魚のから揚げ	牛乳 卵 とり肉 あさり 牛肉 きびなご 牛乳 ぶた肉 油あげ こんぶ ちきあぎ ツナ ホキ 甘口白みそ(だいず)	米 麦 ごま油 三温糖 でんぷん 米油 薄力粉 でんぷん だいず油	薄口しょうゆ 塩 みりん かつお節 とりから オイスターソース(だいず) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ ガーリックパウダー	薄口しょうゆ 塩 みりん かつお節 とりから オイスターソース(だいず) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ ガーリックパウダー
22日 (火) ❖冬至	牛乳 冬至ジュシー 大根イリチー 魚の梅みそ焼き くだもの	牛乳 ぶた肉 油あげ こんぶ ちきあぎ ツナ ホキ 甘口白みそ(だいず)	米 麦 田芋 米油 三温糖 米油 三温糖	にんじん 竹の子 ねぎ しいたけ 大根 切干大根 にんじん 大根葉 梅肉(りんご) くだもの	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 塩 しょうゆ みりん かつお節 塩 みりん
24日 (木)	牛乳 あわごはん 煮つけ 青菜のおかか和え 油みそ	牛乳 とり肉 厚あげ こんぶ ちきあぎ 糸けずり ツナ 赤・白みそ(だいず)	米 あわ 三温糖 米油 三温糖 三温糖 白ごま 米油	大根 にんじん こんにやく しいたけ いんげん ほうれん草 白菜 もやし にんじん 生薑	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酢 塩 みりん
25日 (金) ❖クリスマス	牛乳 スバゲティポリタン 通野菜サラダ チキンのから揚げ クリスマスケーキ(だいず)	牛乳 ウインナー(ぶた肉、だいず) チーズ ペーコン(ぶた肉、だいず) とり肉 豆乳	スパゲティ 米油 三温糖 白ごま ごま油 薄力粉 でんぷん だいず油 米粉 さとう 水あめ 植物油	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー カリフラワー アスパラ キャベツ にんじん コーン にんにく いちご	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ ウスターソース(りんご、だいず) ポークブイヨン(とり肉、ぶた肉) 塩 しょうゆ 酢 りんご酢 酢 酒 塩 しょうゆ