

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 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、黒米			
	黒米ごはん	そば	三温糖、でん粉	梅肉、生薑	しょうゆ、みりん	
	魚の梅ソースかけ	油揚げ、鶏肉	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	
	切干大根と野菜のいため	豚肉	ごんにやく	人参、大根、しんじゆ、ごぼう、椎茸、生薑、油揚げ	みそ	
6日 (水)	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	なかよし(胚芽)(乳)	脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、トマト、セロリ、ピーマン、マッシュルーム	トマトソース、ケチャップ、赤ワイン、パプリカ粉、ハイシルー、塩	
	トマトシチュー	豚肉	じゃがいも、砂糖、でん粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参	しょうゆ、みりん、米酢、ケチャップ	
	すり身ハンバーグの甘酢かけ	すり身、大豆、豆腐	三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、白葱、人参、きゅうり、大根	塩、こしょう、シイタケソース、米酢	
7日 (木)	牛乳	牛乳	水あめ、砂糖	いちご		
	七草がゆ	豚肉	米、麦、米油	ぶらご、大根の葉、人参、大根、椎茸、山豆蔵	しょうゆ、みそ、塩	
	焼きいも	豆腐、ツナフレーク	さつまいも	白葱、人参、小松菜、長ねご、にんにく	しょうゆ、みりん、塩、酒	
	豆腐と野菜のいため		米油	みかん		
8日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦			
	ゆかりごはん	豚肉、厚揚げ、ちくわ	ごんにやく、三温糖	人参、大根、ごぼう、椎茸	ゆかり粉	
	五目煮	大豆、豚肉、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マッシュポテト、サラダ油、砂糖、パン粉	人参、大根、ごぼう、椎茸	しょうゆ、みりん、塩、酒	
	野菜コロケ(乳)	糸削り	三温糖	人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	米酢、塩	
12日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	豚肉、油揚げ	白五団子	大根、椎茸、小松菜、人参、長ねご	みそ	
	お雑煮	さんま	三温糖、でん粉	生薑	しょうゆ、みりん	
	魚の蒲焼き風	鶏肉	米油	しめじ、エリンギ、キャベツ、からし菜、玉葱、人参	しょうゆ、みりん、塩	
13日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦、米油			
	中華ピラフ	鶏肉、心てんかハム	米、麦、米油	きく揚げ、人参、大根、長ねご	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	多菜包子	豚肉、鶏肉、ひじき	小麦粉、砂糖、でん粉、香粉、パン粉	キャベツ、玉葱	塩、しょうゆ	
	中華あえ	ささみチャンク、ちくわ	三温糖、ごま油	人参、白菜、きゅうり	しょうゆ、豆板醤、米酢、塩	
14日 (木)	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、卵			
	菓パン(乳)	脱脂粉乳	米油、マーガリン	小松菜、大根、人参、キャベツ、しめじ、コーン	塩、こしょう	
	野菜のソテー	豚肉	オリーブ油	人参、玉葱、セロリ、トマト	トマトソース	
	魚のチーズ焼き(乳)	ホキ、チーズ	マカロニ、じゃがいも、でん粉	なし	なし	
15日 (金)	牛乳	牛乳	小麦粉、米油、オリーブ油			
	和風スナゲッチー	鶏肉、糸削り、のり	オリーブ油、三温糖	人参、玉葱、きく揚げ、しめじ、長ねご、ピーマン	しょうゆ、塩	
	むしコーン	糸削り	砂糖	コーン	米酢、塩	
	ごぼうと大根のサラダ	牛乳、脱脂粉乳、かんてん	米、麦	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン、梅肉		
18日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	豚ひき肉、油揚げ	じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉	人参、玉葱、大根、竹の子、椎茸、きく揚げ	みそ、おだし、ケチャップ、みりん、酒	
	じゃが芋のそぼろ煮	ちくわ	じゃがいも、でん粉、なたね油、砂糖	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
	ぼてとモチのあんかけ		三温糖		酒口しょうゆ、米酢、塩、シイタケソース	
19日 (火)	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング			
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	じゃがいも、米油	玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、かぶ菜、セロリ、にんにく	塩、白ワイン、こしょう	
	ホトフ	鶏肉、ウインナー	じゃがいも、米油	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	ステーキドック	牛肉、鶏ひき肉、豚肉	パン粉、小豆たん白、砂糖、でん粉	きゅうり、キャベツ、レモン	米酢、塩	
豆と野菜のサラダ	レッドキドニー、ひよこ豆、青豆、ささみチャンク		三温糖、オリーブ油			
くだもの			みかん			

20日 (水)	牛乳 麦ごはん カレー ゆでたまご(卵) ひじきのあえもの	豚肉 卵 ひじき、ツナブレック	米、麦 小麦粉、マーガリン、米油 三温糖	人参、玉葱、カボチャ、ピーマン、にんにく 人参、きゅうり、レモン	キムチ、オリーブ、オリーブオイル、オリーブ、オリーブオイル、オリーブ
21日 (木)	牛乳 わかめごはん 牛肉と野菜の中身のため エビ焼売(エビ、卵) 中華スープ スナックアーモンド	牛乳 わかめ 牛肉 魚すり身、エビ、卵、豚肉、大豆 豚肉、絹ごし豆腐	米、麦、砂糖 米油、でん粉 小麦粉、でん粉 でん粉 アーモンド、大豆油	人参、白飯、卵の子、サツマ芋、黒ごぼう、にんじん、玉葱 人参、椎茸、えのき豆、コーン	しょうゆ、キド中草 しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒、塩 醤油、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒、塩
22日 (金)	牛乳 炊き込みごはん 魚の大根おろしかけ 小松菜と白飯のおかあえ くだもの	牛乳 豚肉、油揚げ 鮭 糸削り	米、麦、米油 三温糖 三温糖 でん粉 アーモンド、大豆油	人参、椎茸、ごぼう、竹の子、大根の葉 大根 小松菜、白飯、人参、きゅうり、切干大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 醤油、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒、塩
25日 (月)	牛乳 食パン(乳) ミートソース 卵とトマトのスープ(卵) チーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳 豚ひき肉、牛ひき肉、大豆 白いんげん、液卵、鶏肉 チーズ	小麦粉、クッキー、チョコレート 米油 じゃがいも、でん粉	玉葱、人参、ピーマン、にんにく 人参、玉葱、トマト、セロリ	パプリカ粉、チリパウダー、ケチャップ、トマトソース、チリソース、パプリカ、パプリカソース、チリソース しょうゆ、塩、こしょう
26日 (火)	牛乳 麦ごはん 中華いため 魚のあんかけ 肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉、かまぼこ ししゃも 豚肉、牛肉、鶏肉	米、麦 米油、でん粉 三温糖、でん粉、米油 でん粉	人参、玉葱、小松菜、白飯、椎茸、竹の子、生椎茸 きくらげ、人参、山豆、白飯、生椎茸 みかん	しょうゆ、半干豆腐、豆腐、醤油、塩 キムチの素、しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩
27日 (水)	牛乳 中身そば(卵) にら巻頭(乳) 野菜のごまあえ くだもの	牛乳 中身、豚肉、ガステラかまぼこ(卵) 豚肉、鶏肉、大豆、乳たんぱく 糸削り	沖繩そば(小麦粉)、サラダ油 ごま油、小麦粉、ハチマシ、砂糖、でん粉 三温糖、ねりごま みかん	ごぼう、にんにく、椎茸、生椎茸、ねぎ キムチ、にら 小松菜、大根、人参、きゅうり、みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩
28日 (木)	牛乳 麦ごはん ひじきいため 五目豆腐(卵) じゃが芋と大根の汁	牛乳 ひじき、かまぼこ、油揚げ、ツナフレーク 木綿豆腐、すり身、ひじき、大豆、卵 豚肉	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、砂糖 じゃがいも	人参、切干大根、キヤベツ、にら 竹の子、人参、五葱、枝豆 ごぼう、にんにく、大根	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩 みそ、しょうゆ、塩
29日 (金)	牛乳 クープジュース 魚のもずくあんかけ 香葉のおかあえ くだもの	牛乳 細切豆腐、油揚げ、豚肉 いわし、モズク 糸削り	米、麦、米油 三温糖 三温糖 みかん	椎茸、竹の子、人参、ねぎ 小松菜、きゅうり、人参、切干大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩

※材料等の割合により献立を変更する場合があります。魚介類(カニ・イカ・エビ・アサリ)卵・乳のアレルギを持っている児童は献立の横に記入してありますので取り除いて食べる、若しくは食べない、を決めて給食をとるようにしてください。

※給食費はすべて給食食材費を納入するために使いますので、期限内に納めてください。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※キド中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料)
- ※酒 (米、米こうじ、麹類、酸味料)
- ※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 香料)
- ※マスタートード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料)
- ※パプリカ粉 (パプリカ) ※みそ (大豆 大豆 食塩 酒かす)
- ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※ワイン(果実酒)
- ※カレールー (小麦粉 カレー粉 食用油腫(ヘツド、ラート) オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※キムチの素 (にんにく みかん りんご 生姜 食塩 醸造酢 唐辛子 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節)

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 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、黒米			
	黒米ごはん	さば	三温糖、でん粉	鶏肉、生薬	しょうゆ、みりん	
6日 (水)	鶏の梅ソースかけ	油揚げ、鶏肉	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	豚肉	こんにやく	人参、大根、レンコン、ごぼう、椎茸、しいたけ、ねぎ	みそ	
7日 (木)	くだもの			みかん		
	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、バター、エッグ			
8日 (金)	なかよし(胚芽)(乳)	脱脂粉乳				
	トマトシチュー	豚肉	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、トマト、セロリ、ピーマン、マッシュルーム	トマトソース、ケチャップ、赤ワイン、パプリカ粉、ハラシルー、塩	
9日 (土)	すり身ハンバーグの甘酢かけ	すり身、大豆、豆腐	じゃがいも、砂糖、でん粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参	しょうゆ、みりん、米酢、ケチャップ	
	ブロッコリーのサラダ	ささみチヤンク	三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、白菜、人参、きゅうり、大根	塩、こしょう、シイタケソース、米酢	
10日 (日)	ジャム		水あめ、砂糖	いちご		
	牛乳	牛乳	米、麦、米油	よもぎ、大根の葉、人参、大根、椎茸、山菜類	しょうゆ、みそ、塩	
11日 (月)	七草がゆ	豚肉	さつまいも	白米、人参、小松菜、きくらげ、にんにく	しょうゆ、みりん、塩、酒	
	焼きいも	豆腐、ツナフレーク	米油	みかん		
12日 (火)	豆腐と野菜のいため		上新粉、もち粉、黒糖			
	くだもの	牛乳	米、麦	人参、大根、ごぼう、椎茸	ゆかり粉	
13日 (水)	黒糖だれもち	豚肉、厚揚げ、ちくわ	こんにやく、三温糖	人参、大根、ごぼう、椎茸	しょうゆ、みりん、塩、酒	
	牛乳	大豆、豚肉、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マッシュルーム、サラダ油、砂糖、パン粉	玉葱、人参、コーン、グリーンピース		
14日 (木)	野菜の梅肉あえ	糸割り	三温糖	小松菜、人参、きゅうり、もやし、切干大根、椎茸	米酢、塩	
	牛乳	牛乳	米、麦			
15日 (金)	夜ごはん	豚肉、油揚げ	白玉団子	大根、椎茸、小松菜、人参、長ねぎ	みそ	
	お雑煮	さんま	三温糖、でん粉	生薬	しょうゆ、みりん	
16日 (土)	魚の蒲焼き風	鶏肉	米油	しめじ、エリンギ、キャベツ、からし菜、玉葱、人参	しょうゆ、みりん、塩	
	きのこと野菜の炒め	鶏肉	米、麦、米油	きくらげ、人参、大根、長ねぎ		
17日 (日)	くだもの	ささみチヤンク、ちくわ	小麦粉、砂糖、でん粉、香粉、パン粉	キャベツ、玉葱	しょうゆ	
	スタックアームド	くだもの	三温糖、ごま油	人参、白菜、きゅうり	しょうゆ、豆板糖、米酢、塩	
18日 (月)	ステーキ	ステーキ	アーモンド、大豆油	りんご		
	牛乳	牛乳	強力粉、グラニュー糖、バター、黒糖、黒蜜		塩	
19日 (火)	黒糖パン(乳)	脱脂粉乳	米油、マーガリン	小松菜、大根、人参、キャベツ、しめじ、コーン	塩、こしょう	
	野菜のソテー	豚肉	オリーブ油	人参、玉葱、セロリ、トマト	トマトソース	
20日 (水)	魚のチーズ焼き(乳)	ホキ、チーズ	マカロニ、じゃがいも、でん粉	人参、玉葱、セロリ、トマト	トマトソース	
	マカロニスープ	鶏肉、ベーコン、白いんげん	なし	なし	トマトソース	
21日 (木)	くだもの	くだもの	小麦粉、米油、オリーブ油	人参、玉葱、きくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩	
	牛乳	牛乳	オリーブ油、三温糖	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン、椎茸	米酢、塩	
22日 (金)	チーズ大福(乳)	牛乳、チーズ	もち粉、砂糖、大豆油、でん粉	みかん		
	牛乳	牛乳	米、麦			
23日 (土)	夜ごはん	豚ひき肉、油揚げ	じゃがいも、米油、三温糖、ごま油、でん粉	人参、玉葱、大根、竹の子、福豆、きくらげ	みそ、醤油、ケチャップ、みりん、酒	
	じゃが芋のそぼろ煮	ちくわ	じゃがいも、でん粉、なたね油、砂糖	ごぼう、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
24日 (日)	ぼてとモチのあんかけ		三温糖		醤油、しょうゆ、米酢、塩、シイタケソース	
	野菜の甘酢あえ	ちくわ	強力粉、グラニュー糖、バター、エッグ	人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、からし菜、セロリ、にんにく	塩、白ワイン、こしょう	
25日 (月)	牛乳	牛乳	じゃがいも、米油	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でん粉	きゅうり、キャベツ、レモン	米酢、塩	
26日 (火)	ポトフ	鶏肉、ウインナー	三温糖、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、レモン		
	スティックドック	牛肉、鶏ひき肉、豚肉	三温糖、オリーブ油	人参、玉葱		
27日 (水)	豆と野菜のサラダ	レタ、キャベツ、ひよこ豆、人参、きくらげ	三温糖、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、レモン		
	くだもの	くだもの	みかん	みかん		

中

20日 (水)	牛乳 麦ごはん カレー ゆでたまご(卵) ひじきのあえもの	牛乳 豚肉 卵 ひじき、ツナフレーク	米、麦 小麦粉、マーガリン、米油 三温糖	人参、玉葱、カボチャ、ピーマン、にんにく 人参、きゅうり、レモン	キャベツ、パプリカ、ピーマン、にんにく しょうゆ、米酢、塩
21日 (木)	牛乳 わかめごはん 牛肉と野菜の中華いため エビ焼売(エビ、卵) 中華スープ くだもの	牛乳 わかめ 牛肉 魚すりおろし、エビ、卵、豚肉、大豆 豚肉、絹ごし豆腐	米、麦、砂糖 米油、でん粉 小麦粉、でん粉 でん粉	人参、豆腐、わかげ、ツナ、キャベツ、豚肉、きくらげ、にんにく、玉葱 人参、梅干、えのき、玉葱、コーン みかん	しょうゆ、キド中巻 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩
22日 (金)	牛乳 炊き込みごはん 魚の大根おろしかけ 小松菜と豆腐のおかあえ ヨーグルト(乳)	牛乳 豚肉、油揚げ 魚 糸削り 牛乳、脱脂粉乳、かんでん	米、麦、米油 三温糖 三温糖 砂糖	人参、梅干、ごぼう、竹の子、大根の差 大根 小松菜、豆腐、人参、きゅうり、切り大根	しょうゆ、みりん、塩、塩 薄口しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩
25日 (月)	牛乳 あげパン(乳) キャベツのサラダ 卵とトマトのスープ(卵) くだもの チーズ(乳)	牛乳 脱脂粉乳、きな粉 ちくわ、さしみチャック 白いんげん、液卵、鶏肉	小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、米油、塩 こし、三温糖、砂糖 三温糖、オリブ油 じゃがいも、でん粉	人参、キャベツ、きゅうり、レモン 人参、玉葱、トマト、セロリ いちご	シナモンパウダー マスタード、梅酢、塩、シイタケ、醤油 しょうゆ、塩、ごしょう
26日 (火)	牛乳 麦ごはん 中華いため 魚のあんかけ 肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉、かまぼこ ししやも 豚肉、牛肉、鶏肉	米、麦 米油、でん粉 三温糖、でん粉、米油 でん粉	人参、玉葱、小松菜、豆腐、キャベツ、竹の子、きくらげ きくらげ、人参、山豆、豆腐、豆腐 みかん	しょうゆ、干ト甲斐、豆腐、醤油、 キムチの素、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩
27日 (水)	牛乳 中身そば(卵) にら餛飩(乳) 野菜のごまあえ カップもずく	牛乳 中身、豚肉、カスラ、かまぼこ(卵) 豚肉、鶏肉、大豆、乳たんぱく 糸削り もずく	沖繩そば(小麦粉)、サラダ油 ごぼう、小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉 三温糖、ねりごま 砂糖	こんにやく、椎茸、生姜、ねぎ キャベツ、にら 小松菜、大根、人参、きゅうり、 みかん	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩 しょうゆ、米酢
28日 (木)	牛乳 まごはん ひじきいため 五目豆腐(卵) じゃが芋と大根の汁 くだもの	牛乳 ひじき、かまぼこ、油揚げ、ツナフレーク 水餃子、すり身、ひじき、大豆、卵 豚肉	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、砂糖 じゃがいも	人参、切り大根、キャベツ、にら 竹の子、人参、玉葱、枝豆 ごぼう、こんにやく、大根 みかん	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、米酢 しょうゆ、米酢、塩
29日 (金)	牛乳 クープジュシー 魚のもずくあんかけ 青菜のおかあえ 黒糖焼酎(カークール)	牛乳 細切黒布、油揚げ、豚肉 いわし、もずく 糸削り 牛乳	米、麦、米油 三温糖 三温糖 黒糖、小麦粉	梅干、竹の子、人参、ねぎ 小松菜、きゅうり、人参、切り大根	しょうゆ、みりん、塩、塩 しょうゆ、みりん、米酢 しょうゆ、米酢、塩

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。魚介類(カニ・イカ・エビ・アサリ)卵・乳のアレルギーマーカーを保持している児童は献立の欄に記入してありますので取り除いて食べる、若しくは食べない、を決めて給食をとるようにしてください。
※給食費はすべて給食費村費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。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※キド中華 (醤油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 調味料 香辛料)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、醸造料)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マツシユルムエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香料)
- ※マスタード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料)
- ※パプリカ粉 (パプリカ) ※みそ (大豆 大麦 食塩 酒かす)
- ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※ワイン(果実酒)
- ※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 とまと りんご 食塩 砂糖 醸造料)
- ※キムチの素 (にんにく みかん りんご 生姜 食塩 醸造酢 唐辛子 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節)

平成28年

1 月学校給食予定(アレルギ-詳細)献立表 幼稚園

沖縄市立学校給食センター
沖縄市立第三調理場
TEL:098-989-1324

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
5日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、黒米	猪肉、生姜	しょうゆ、みりん	
	黒米ごはん	さば	三温糖、でん粉	猪肉、生姜	しょうゆ、みりん	
	魚の梅ソースかけ	油揚げ、鶏肉	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 (水)	豚汁	豚肉	こんにやく	人参、大根、レンコン、ごぼう、椎茸、豆腐、ねぎ	みそ	
	牛乳	牛乳	鶏肉粉、グラニュー糖、ケートニング			
	なかよし(胚芽)(乳)	脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油	人参、玉葱、トマト、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、ハヤシガラ、塩	トマトソース、ケチャップ、黒ワイン、バブリカ粉、ハヤシガラ、塩	
7日 (木)	トマトシチュー	豚肉	じゃがいも、砂糖、でん粉	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参	しょうゆ、みりん、米酢、ケチャップ	
	ナポリタン	すり身、大豆、豆腐	三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、白豆、人参、きゅうり、大根	塩、こしょう、シイタケソース、米酢	
	プロッコリーのサラダ	ささみチヤンク	水あめ、砂糖	いちご		
8日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦、米油	よもぎ、大根の葉、人参、大根、椎茸、山豆蔵	しょうゆ、みそ、塩	
	仲かりごはん	豚肉、厚揚げ、ちくわ	さつまいも	白飯、人参、小松菜、長ねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん、塩、酒	
	五目煮	大豆、豚肉、脱脂粉乳	米油	人参、大根、ごぼう、椎茸		
12日 (火)	野菜コロッケ(乳)	米削り	米、麦	人参、人参、コーン、グリーンピース	米酢、塩	
	野菜の梅肉あえ	牛乳	こんにやく、三温糖	人参、大根、ごぼう、椎茸		
	牛乳	牛乳	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、サラダ油、砂糖、パン粉	人参、人参、コーン、グリーンピース		
13日 (水)	煮ごはん	豚肉	米、麦	人参、大根、人参、長ねぎ	みそ	
	お雑煮	さんま	白豆団子	人参、大根、小松菜、人参、長ねぎ	しょうゆ、みりん	
	魚の蒲焼き風	鶏肉	三温糖、でん粉	生姜	しょうゆ、みりん	
14日 (木)	きのこ野菜の炒め	鶏肉	米油	しめじ、エリンギ、キャベツ、からし菜、玉葱、人参	しょうゆ、みりん、塩	
	牛乳	牛乳	米、麦、米油			
	中華ピラフ	鶏肉、むてんかハム	小麦粉、砂糖、でん粉、醤油、パン粉	せくらげ、人参、大根、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩	
15日 (金)	多菜包子	豚肉、鶏肉、ひじき	三温糖、ごま油	キャベツ、玉葱	塩、しょうゆ	
	中華あえ	ささみチヤンク、ちくわ	アーモンド、大豆油	人参、白菜、きゅうり	しょうゆ、豆板醤、米酢、塩	
	スナックアーモンド	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、マーガリン、醤油、薄塩			
16日 (月)	牛乳	牛乳	米油、マーガリン	小松菜、大根、人参、キャベツ、しめじ、コーン	塩、こしょう	
	黒糖パン(乳)	豚肉	オリーブ油	人参、玉葱、セロリ、トマト	トマトソース	
	野菜のソテー	ホキ、チーズ	マカロニ、じゃがいも、でん粉			
18日 (火)	魚のチーズ焼き(乳)	鶏肉、ベーコン、日いんげん	小麦粉、米油、オリーブ油	人参、玉葱、せくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩	
	マカロニスーブ	牛乳	オリーブ油	コーン	米酢、塩	
	牛乳	牛乳	米、麦	人参、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン、猪肉		
19日 (火)	和風スパゲッティ	鶏肉、糸削り、のり	小麦粉、米油、オリーブ油	人参、玉葱、せくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩	
	むしコーン	糸削り	オリーブ油、三温糖	人参、玉葱、せくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン		
	ごぼうと大根のサラダ	牛乳	米、麦	人参、玉葱、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
19日 (火)	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ケートニング	人参、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
	煮ごはん	豚ひき肉、油揚げ	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、きゅうり、小松菜、レモン	みそ、かつお、ケチャップ、みりん、酒	
	じゃが芋のそぼろ煮	ちくわ	じゃがいも、でん粉、なたね油、砂糖	人参、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
19日 (火)	ほてとモチのあんかけ	ちくわ	三温糖			
	野菜の甘酢あえ	牛乳	米油、マーガリン	人参、玉葱、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ケートニング	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
19日 (火)	コッペパン(乳)	脱脂粉乳	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
	ポトフ	鶏肉、ウインナー	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
	スティックドック	牛肉、鶏ひき肉、豚肉	パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でん粉	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
19日 (火)	豆と野菜のサラダ	レッドパピー、ひよこ豆、青豆、ささみチヤンク	三温糖、オリーブ油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ケートニング	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
	牛乳	牛乳	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン	しょうゆ、みりん	
19日 (火)	牛乳	牛乳	小麦粉、グラニュー糖、ケートニング	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
	牛乳	脱脂粉乳	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		
	牛乳	脱脂粉乳	じゃがいも、米油	人参、玉葱、大根、人参、大根、きゅうり、小松菜、レモン		

20日 (水)	牛乳 煮ごはん カレー ゆでたまご(卵) ひじきのあえもの	牛乳 豚肉 卵 ひじき、ツナフレーク	米、麦 小麦粉、マーガリン、米油 三温糖 米、麦、砂糖 米油、でん粉 小麦粉、でん粉 でん粉	人参、玉葱、カボチャ、ピーマン、にんにく 人参、きゅうり、レモン	オリーブオイル、パプリカ、ケチャップ、トマトソース、パプリカソース、ハットソース、塩、オリーブオイル しょうゆ、米酢、塩 しょうゆ、キド中華 しょうゆ、米酢、塩
21日 (木)	牛乳 わかめごはん 牛肉と野菜の中煮いため エビ焼売(エビ、卵) 中華スープ	牛乳 わかめ 牛肉 魚アジ、エビ、卵、豚肉、大豆 豚肉、絹ごし豆腐	米、麦、砂糖 米油、でん粉 小麦粉、でん粉 でん粉	人参、玉葱、きゅうり、ササゲ、キャベツ、ピーマン、にんにく 人参、白葱、人参、きゅうり、切干大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 薄口しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩
22日 (金)	牛乳 炊き込みごはん 魚の大根おろしかけ 小松菜と白菜のおかあえ くだもの	牛乳 豚肉、油揚げ 鮭 糸割り	米、麦、米油 三温糖 三温糖 みかん	人参、玉葱、ごぼう、竹の子、大根の葉 大根 小松菜、白菜、人参、きゅうり、切干大根 みかん	しょうゆ、みりん、酒、塩 薄口しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩
25日 (月)	牛乳 食パン(乳) ミートソース 卵とトマトのスープ(卵) チーズ(乳)	牛乳 豚脂粉乳 豚ひき肉、牛ひき肉、大豆 白いんげん、落卵、鶏肉 チーズ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング 米油 じゃがいも、でん粉	玉葱、人参、ピーマン、にんにく 人参、玉葱、トマト、セロリ	パプリカ粉、オリーブオイル、ケチャップ、トマトソース、パプリカソース、ハットソース、塩、オリーブオイル しょうゆ、塩、こしょう
26日 (火)	牛乳 煮ごはん 中華いため 魚のあんかけ 肉団子スープ	牛乳 豚肉、かまぼこ ししゃも 豚肉、牛肉、鶏肉	米、麦 米油、でん粉 三温糖、でん粉、米油 でん粉	人参、玉葱、小松菜、白葱、キャベツ、竹の子、生姜 きんぴら、人参、山豆、白菜、玉葱、きんぴら	しょうゆ、キド中華、豆油、塩 キムチの素、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩
27日 (水)	牛乳 中身そば(卵) にら焼売(乳) 野菜のごまあえ	牛乳 中身、豚肉、かまぼこ(卵) 豚肉、鶏肉、大豆、乳たんぱく 糸割り	沖繩そば(小麦粉)、サラダ油 ごぼう、小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉 三温糖、ねりごま	こんにゃく、梅干、生薑、ねぎ キャベツ、にら 小松菜、大根、人参、きゅうり、	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、米酢、塩 しょうゆ、米酢、塩
28日 (木)	牛乳 煮ごはん ひじきいため 五目豆腐(卵) じゃが芋と大根の汁	牛乳 いわし、かまぼこ、油揚げ、ツナフレーク 木綿豆腐、アジ、ひじき、大豆、卵 豚肉	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、砂糖 じゃがいも	人参、切干大根、キャベツ、にら 竹の子、人参、玉葱、梅豆 ごぼう、こんにゃく、大根	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、みりん、米酢 みそ、しょうゆ、塩
29日 (金)	牛乳 クープジュージー 魚のもずくあんかけ 青菜のおかあえ	牛乳 細切昆布、油揚げ、豚肉 いわし、モズク 糸割り	米、麦、米油 三温糖 三温糖	梅干、竹の子、人参、ねぎ 小松菜、きゅうり、人参、切干大根	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、米酢 しょうゆ、米酢、塩

※材料等の都合により廃立を要する場合があります。魚介類(カニ・イカ・エビ・アサリ)卵・乳のアレルギ―を持つている児童は献立の横に記入してありますので取り除いて食べる、新しくは食べない、を決めて給食をとるようにしてください。
※ 給食費はすべて給食食材費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。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※豆板糖 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※キド中華 (醬油 食塩 還元水あめ 玉葱 にんにく 肉エキス オイスターソース)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※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 香料)
- ※マスタートード(ターメリック 酢 とうがらしの種 パプリカ粉 ガーリックパウダー 塩 自然香辛料)
- ※パプリカ粉 (パプリカ) ※みそ (大豆 大麦 食塩 種かす)
- ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※ワイン(果実酒)
- ※カレールー (小麦粉 カレー粉 食用油(ヘッド、ラード) オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※キムチの素 (にんにく みかん りんご 生姜 食塩 醸造酢 唐辛子 魚介エキス(かつお イカ) 昆布 かつお節)