

○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、月始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、アレルギーは同じです。

※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 (月) 鳥袋小 欠食	牛乳	牛乳			
	シーフードスパゲティ	ベーコン(ぶた肉、だいたず) イカ あさり	スパゲティ 米油	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	白ワイン しょうゆ(小麦、だいたず) 塩 こしょう 七味唐辛子(ごま) ポークソート(とり肉、ぶた肉) 塩 こしょう
2日 (火)	ほうれん草ソテー	ウインナー(ぶた肉、だいたず)	マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉) 米油 さつまいも だいたず油 三温糖 アーモンド	ほうれん草 コーン しめじ にんじん	シナモンパウダー 塩
	スイートポテトのシナモン揚げ				
3日 (水) ☆節分	牛乳	牛乳			
	麦ごはん	とうふ ぶたひき肉 だいたず 甜麺糖(小麦、だいたず、ごま) 赤みそ(だいたず)	米 麦 三温糖 ごま油 でんぶん 米油	大根 玉ねぎ にんじん 竹の子 長ねぎ たら 木くらげ しいたけ 生姜 にんにく	豆板醤 オイスターソース(だいたず) しょうゆ 塩
4日 (木)	ナムル	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	白ごま 三温糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢(小麦)
	もずく餃子 (小麦、ぶた肉、だいたず)	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぶん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜	塩
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	炊き込みおこわ	とり肉 油あげ	米 もち米 米油	わらび ぜんまい 竹の子 ふき 木くらげ えのき草 にんじん ごぼう しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒 みりん
6日 (土)	ゆかり和え	糸けずり	三温糖	白菜 きゅうり 大根 にんじん もやし	ゆかり粉 酢 りんご酢 塩
	いわしの生蒸焼き	いわし	三温糖	生姜	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん
7日 (日)	くだもの 節分豆	だいたず		くだもの	
	牛乳	牛乳			
8日 (月) ☆旧正月 中の町小 安原田小 聖川小 欠食	麦ごはん	牛肉	米 麦 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉)	にんにく りんご 玉ねぎ にんじん ロリ ピーマン トマト マッシュルーム	ウスターソース(りんご、だいたず) ハヤシルウ(小麦、だいたず、牛肉) カレー粉 ケチャヤップ 赤ワイン 塩 とりがら
	ハヤシライス	ヨーグルト	三温糖	パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	
9日 (火)	フルーツヨーグルト	卵			
	ゆで卵	牛乳			
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん	牛乳	米 あわ		塩
11日 (木)	チムシンジ	ぶたレバー ぶたローズ 赤・白みそ(だいたず)	じゃがいも	にんじん 島にんじん たら 大根 にんにく	塩 かつお節 ぶた骨
	ハバヤイリチー	厚あげ ツナ	米油	ハバヤイ にんじん 小松菜	塩 薄口しょうゆ(小麦、だいたず) 塩 こしょう ガーリックパウダー
12日 (金)	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	薄力粉 でんぶん だいたず油		
	牛乳	牛乳			
13日 (土)	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	ぶた中身 ぶたローズ	しいたけ こんにやく ねぎ 生姜		しょうゆ 塩 かつお節 ぶた骨
14日 (日)	クーブイリチー	こんぶ ぶた肉 ちきあぎ	三温糖 米油	切干大根 にんじん こんにやく	塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節
	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖		重曹 ベーキングパウダー
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	コッパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず)	玉ねぎ にんじん セロリ パセリ しめじ	イースト 塩
16日 (火)	ライスチヤウダー	ベーコン(ぶた肉、だいたず) 脱脂粉乳	麦 じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉)		カレー粉 塩 こしょう ぶた骨 とりがら
	チリコンカン	金時豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいたず	米油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	ケチャヤップ 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) 塩 チリパウダー タバスコ こしょう
17日 (水)	オムレツ(卵、小麦、だいたず)	卵	でんぶん 植物油		塩
	チーズ(中学生のみ)	チーズ			
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	《中華丼》 ・麦ごはん		米 麦	白菜 チンゲン菜 にんじん 竹の子 ヤングコーン しいたけ 木くらげ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 酒 塩 オイスターソース(だいたず) とりがら かつお節 しょうゆ 酢
19日 (金)	春雨サラダ	ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉)	春雨 白ごま 三温糖 ごま油 紅いも もち粉 さとう ごま だいたず油		
	紅いも団子	牛乳	米 麦 米油	こんにやく ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
20日 (土)	牛乳	牛乳			
	かしわめし	とり肉 油あげ	三温糖 米油 ごま油	大根 にんじん れんこん 竹の子 いんげん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節
21日 (日)	五目煮	ぶた肉 こんぶ だいたず ちきあぎ	三温糖 米油 ごま油		
	鮭の西京焼き	鮭 甘白口みそ(だいたず)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ
22日 (月)	バナナ	バナナ		バナナ	
	牛乳	牛乳			
23日 (火)	《沖縄そば》 ・そば麺		中力粉 サラダ油		塩 かん水
	・そば汁	ぶた肉 かまぼこ	米油	ねぎ しいたけ 生姜	みりん 酒 しょうゆ 塩 ぶた骨 かつお節
24日 (水)	魅イリチー	魅(小麦) 卵 ぶた肉		もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ たら	塩 こしょう しょうゆ
	いも天ぷら		さつまいも 薄力粉 でんぶん 三温糖 だいたず油		塩

16日 (火)	牛乳 《セルフサンド》 ・バーガーパン ●コールスローサラダ(卵) ・照り焼きチキン ベジタブルスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ペーゴン(ぶた肉、だいたず) あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず) 胚芽 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご) 三温糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ いんげん トマト	イースト 塩 コールスローレシジング(卵、 だいたず) 塩 赤ワイン みりん しょうゆ 塩 トマトソース(だいたず) 塩 こしょう しょうゆ とりから
17日 (水)	牛乳 あわごはん さつま汁 ひじき炒め 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳 とり肉 油あげ 赤・白みそ(だいたず) ひじき ぶた肉 ちきあぎ だいたず 鮭 白みそ(だいたず)	米 あわ さつまいも 三温糖 米油 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご) 三温糖	大根 にんじん ごぼう しいたけ こんにやく 長ねぎ にんじん なら こんにやく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	かつお節 しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒 しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩 中華の素(だいたず、小麦、乳、 牛肉、ぶた肉、とり肉) しょうゆ 酢
18日 (木)	牛乳 からし菜チャーハン 厚揚げと野菜の中華炒め 魚のねぎソースかけ くだもの	牛乳 ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉) だいたず 厚あげ ぶた肉 ホキ	米 麦 白ごま 米油 ごま油 米油 でんぷん 薄力粉 でんぷん だいたず油 三温糖 ごま油	からし菜 にんじん 竹の子 木くらげ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 生姜 にんにく しめじ 長ねぎ にんにく 生姜 くだもの	しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 酒 塩 かつお節
19日 (金)	牛乳 麦ごはん 肉じゃが ●五色和え(エビ、カニ) 納豆(だいたず、小麦)	牛乳 ぶた肉 しらすほし(エビ、カニ) ひじき だいたず	米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 白ごま 三温糖 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん いんげん こんにやく しいたけ コーン 小松菜 キャベツ きゅうり もやし にんじん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 みりん かつおエキス
22日 (月)	牛乳 黒糖パン 冬野菜のシチュー ブロッコリーサラダ 魚のパン粉焼き	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 生クリーム 脱脂粉乳 ツナ ホキ	小麦粉 さとう 黒糖 糖みつ ショートニング(だいたず) じゃがいも 薄力粉 米油 マーガリン(乳、だいたず、ぶた肉) 白ごま 三温糖 ごま油 マヨネーズ(卵、だいたず、りんご) パン粉(小麦、だいたず)	にんじん 金美にんじん 大根 白菜 玉ねぎ ほうれん草 マツシユルム ブロッコリー カリアフラワー きゅうり にんじん コーン パセリ	イースト 塩 塩 こしょう とりから しょうゆ 酢 りんご酢 塩 塩 こしょう
23日 (火)	牛乳 《しょうゆラーメン》 ・中華麺 ・スープ パンパンジーサラダ 肉まん(小麦、ぶた肉、 だいたず、とり肉)	牛乳 ハム(ぶた肉、だいたず、とり肉) なると わかめ とりささみ 赤みそ(だいたず) ぶた肉	中力粉 サラダ油 三温糖 白ごま 練りごま ごま油 小麦粉 ラード さとう でんぷん 植物油	もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 こんにやく粉末 玉ねぎ	塩 かん水 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 かつお節 ぶた骨 とりから しょうゆ 酢 イースト 塩 チキンブイヨン しょうゆ ベーキングパウダー
24日 (水)	牛乳 紅いもごはん 島にんじんのみそ炒め 五目厚焼き卵(卵、乳、 小麦、とり肉、だいたず) くだもの	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 ちきあぎ 白みそ(だいたず) 卵 とり肉 チーズ	米 麦 紅いも 米油 三温糖 米油 植物油 さとう でんぷん	にんじん しめじ 大根菜 島にんじん にんじん いんげん なら 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 薄口しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 みりん 塩 かつお節 しょうゆ かつお節エキス 塩
25日 (木)	牛乳 あわごはん もずくのすまし汁 野菜炒め 魚のごまみそ焼き	牛乳 もずく 厚あげ ツナ さば 赤みそ(だいたず)	米 あわ 米油 三温糖 ごま油 白・黒ごま	白菜 大根菜 大根 にんじん えのき草 長ねぎ 生姜 キャベツ にんじん もやし からし菜 生姜	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒
26日 (金) 安藤田小 特別支援 学級欠食	牛乳 《タコライス》 ・麦ごはん ・タコスミート ・キャベツ&トマト ・チーズ 中華コーンスープ くだもの	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたず チーズ とり肉 卵 絹ごしとうふ	米 麦 三温糖 米油 でんぷん	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ トマト コーン 木くらげ チンゲン菜 長ねぎ くだもの	トマトソース(だいたず) チリパウダー 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) パプリカ粉 赤ワイン ケチャップ
29日 (金) 山内中 欠食	牛乳 麦ごはん 煮つけ アーモンドみそ さんまの塩焼き	牛乳 とり肉 厚あげ こんぶ ちきあぎ しらすほし(エビ、カニ) 糸けずり 赤・白みそ(だいたず) さんま	米 麦 三温糖 米油 アーモンド 白ごま 三温糖 米油	大根 にんじん こんにやく しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 みりん 酒 塩 こしょう 酒