



1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。  
 食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。  
 順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。  
 ( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。  
 ※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む  
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 3. 加工食品は、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示している場合もあります。
- 4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。
- 5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、「えび・かに」が混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
- 6. あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
- 7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
- 8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷん、大豆油を使用する場合があります。
- 9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。  
 ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも、大豆油	大根、いんげん、にんじん、たまねぎ、白菜、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう、豚骨
	スラッピージョー	牛肉、豚レバー、大豆	大豆油、三温糖	たまねぎ、トマト	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、塩、チリパウダー
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	ふきよせおこわ	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、くり、さつまいも、大豆油	にんじん、しめじ、しいたけ、大根葉	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、塩、酒、かつお節
	やさい野菜のおかか和え	糸けすり	三温糖	小松菜、にんじん、きゅうり、もやし、コーン	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	や焼きさばボン酢かけ	さば	三温糖	シークァーサー果汁	しょうゆ、酢(小麦)
5日 (月) 室川小 ・ 山内 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、白花豆 白いんげん豆	大豆油、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく	りんごピューレー、カレー粉、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、マドラスカレールウ(小麦、大豆、りんご)、ケチャップ、ウスターソース、豚骨
	てつく 手作り福神漬		三温糖	きゅうり、大根、れんこん	おろししょうが、しょうゆ、酢
オムレツ(具入り)	液卵白(卵)、粒状植物性たん白(大豆)、乾燥卵、ゼラチン	さとう、果糖ぶどう糖液糖、動物油脂、加工でん粉		たまねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、香辛料

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
6日 (火) 安慶田 中1年 ・ 山内 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、 豚レバー、大豆、赤みそ (大豆)	三温糖、ごま油、でん 粉、大豆油	大根、たまねぎ、にんじ ん、長ねぎ、きくらげ、 しいたけ、生姜、にんに く	豆板醤、テンメンジャン(小麦、 大豆)、しょうゆ
	だいず ●大豆とカエリの みつ 蜜がらめ(ごま)	大豆、カエリ	ごま、三温糖、水あめ		しょうゆ、みりん
うんしゅう 温州みかん1/2			うんしゅうみかん		
7日 (水) 安慶田 中1年 山内 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	コーンピラフ	豚肉、ウインナー(豚 肉)	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、コー ン、パセリ	チキンブイヨン(鶏肉)、白ワイ ン、おろしにんにく、塩、こしょ う
	ピクルス風サラダ		三温糖	きゅうり、大根、にんじ ん	しょうゆ、酢、塩
	ミートボール	鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、粉末状植物性 たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、さとう、 ぶどう糖、なたね油、砂 糖ぶどう糖果糖液糖、植 物油、加工でん粉	たまねぎ	にんにくペースト、酵母エキス、 塩、しょうがペースト、トマトケ チャップ、酢、トマトペースト、 小麦不使用しょうゆ(大豆)、香 辛料
8日 (木) 安慶田 中1.2 年 山内 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん 大根のそぼろ煮	鶏ひき肉、大豆、厚揚げ (大豆)	三温糖、でん粉、大豆油	大根、にんじん、あお豆 (大豆)、しいたけ	かつお節、しょうゆ、酒、塩
	おからイリチー	豚肉、おから(大豆)、 ひじき、ツナ	大豆油	にんじん、もやし、大根 葉、こんにゃく、きくら げ	かつお節、塩、こしょう、しょう ゆ、カレー粉
9日 (金) 安慶田 中2年 ・ 宮里幼 欠食	牛乳	牛乳			
	ボンゴレピアンコ	あさり、ベーコン(豚 肉)	スパゲティ(小麦)、オ リーブ油	キャベツ、たまねぎ、に んじん、にんにく、マッ シュルーム	塩、こしょう、白ワイン、しょう ゆ
	チキンとごぼうのサラダ	鶏肉	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅ うり、コーン	しょうゆ、酢
	あじナゲット	魚肉あじ、魚肉すけとう だら、粒状大豆たん白 (大豆)、粉末状大豆た ん白(大豆)	なたね油、でん粉、さと う、小麦粉、コーンフラ ワー、大豆油	たまねぎ	塩、みりん、しょうゆ、発酵調味 料(小麦)、かつおエキス調味 料、酵母エキス、こしょう
12日 (月) 島袋幼 島袋小 安慶田 小 山内小 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、黒糖、三温 糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、い んげん、こんにゃく、し いたけ	おろししょうが、しょうゆ、みり ん、酒、かつお節、塩
	だいこん うめ 大根の梅じゃこサラダ	チリメン、糸けすり	三温糖	梅肉(大豆 りんご)、 にんじん、大根、きゅう り	酢、しょうゆ、ゆかり
	ごもあ 五目揚げ(ちきあぎ)	糸より、スケソウダラ	さとう、トウモロコシで ん粉、ばれいしょでん 粉、なたね油	キャベツ、枝豆(大 豆)、コーン、人参、た まねぎ	塩、調味料
13日 (火) 絵本 献立 ぼくのば んわたし のばん	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	●チキンの クリームスープ(乳)	鶏肉、脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン(乳、大豆)	白菜、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、マッシュ ルーム、パセリ	豚骨、しょうゆ、塩、こしょう
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン(豚肉)	大豆油	キャベツ、たまねぎ、に んじん、小松菜、コーン	しょうゆ、塩、こしょう

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
14日 (水) 室川 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ふかがわ 深川めし	鶏肉、あさり、油揚げ (大豆)、ひじき	米、麦、大豆油	たけのこ、にんじん、ね ぎ	しょうゆ、塩、みりん、酒、かつ お節、豚骨、おろししょうが
	●きんぴらごぼう(ごま)	鶏肉	大豆油、三温糖、ごま 油、ごま	ごぼう、にんじん、いん げん、生姜、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒、塩
	キャベツのメンチカツ	豚肉、鶏肉	大豆油、ポークオイル (豚肉)、パン粉(小 麦、大豆)、小麦粉、 コーンフラワー、でん粉 (大豆)、さとう、加工 でん粉	キャベツ	塩、しょうゆ(小麦、大豆)、 ポークエキス(豚肉)、香辛料
15日 (木) 室川 小5年 ・ コザ 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	鶏肉、麦みそ(大豆)	じゃがいも	大根、にんじん、しいた け、ねぎ	かつお節
	あつあ 厚揚げと こんにゃくの炒め物	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖、大豆油	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、白菜、あお豆 (大豆)、にんにく	しょうゆ、みりん、塩
	ちぐさやき 干草焼	液全卵(卵)、鶏肉、ナ チュラルチーズ(乳)	大豆油、なたね油、さと う、加工でん粉	にんじん、ほうれん草、 しいたけ、たまねぎ	しょうゆ(小麦)、かつお節エキ ス、塩、発酵調味料、酵母エキス
16日 (金) コザ 中1・2年 山内幼 室川幼 室川 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	豚肉、黄色かまぼこ(大 豆)、甘口みそ(大豆)	大豆油	大根、こんにゃく、しい たけ、ねぎ	かつお節、豚骨、酒
	スンシーイリチー	昆布、豚肉、チキアギ (大豆)、油揚げ(大豆)	大豆油	スンシー(たけの こ)、にんじん、こんに ゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつ お節、豚骨
	こも 子持ちししゃもフライ	からふとししゃも	大豆油、パン粉(小麦、 大豆)、小麦粉		塩
19日 (月) 山内 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ	鶏肉	ごま油	冬瓜、きくらげ、しいた け、チンゲンサイ、にん じん、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、塩、豚骨
	ほいこーー 一回鍋肉	豚肉、赤みそ(大豆)	三温糖、大豆油、ごま 油、でん粉	キャベツ、ピーマン、に んじん、たまねぎ、長ね ぎ	おろししょうが、おろしんに く、酒、みりん、しょうゆ、豆板 醬
	にくしゅうまい 肉焼元	鶏肉、豚肉、みそ(大 豆)、大豆粉	パン粉(小麦)、でん粉 加工品、さとう、粉あ め、豚脂(豚肉)、小麦 粉、水あめ	たまねぎ、ソテーオニオ ン	しょうがペースト、しょうゆ(小 麦、大豆)、みりん、香辛料、 塩、酵母エキスパウダー
20日 (火) 山内 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ことう 黒糖パン		黒糖パン(小麦、乳、大 豆)		
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚 肉)、大豆	じゃがいも、大豆油	大根、にんじん、たまね ぎ、セロリ、にんにく、 トマト	酒、トマトピューレー、塩、こ しょう、豚骨
	アーモンド入りサラダ		アーモンド、三温糖	にんじん、パパイヤ、 コーン、シークワサー 果汁	しょうゆ、酢、塩
	あまさん (沖縄県産みかん)			みかん	
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	ちゅうかめん 中華麺(小袋)		中華麺(小麦、大豆)		
	しょうゆ 醤油ラーメン(スープ)	鶏肉、わかめ、なると	ごま油	もやし、長ねぎ、生姜、 にんにく、コーン	しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	ぶたにく 豚肉と じゃがいものみそ炒め	豚肉、赤みそ(大豆)	じゃがいも、三温糖、大 豆油、でん粉	キャベツ、ピーマン、に んじん、たまねぎ	おろししょうが、おろしんに く、酒、みりん、しょうゆ
	ひとくち肉まん	鶏肉	豚脂肪(豚肉)、さと う、小麦粉、豚脂、パー ム油、植物油、ごま油 (ごま)	キャベツ、たまねぎ、ね ぎ	しょうゆ、おろしんにんにく、おろ ししょうが、中国醤油(小麦、大 豆)、鶏ガラスープ(小麦、鶏 肉、大豆、乳)、香辛料、塩、 イースト、老酒(小麦)




琉球料理の日



日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	とんじり 冬至シューシー	昆布、豚肉、チキアギ (大豆)	米、田芋、大豆油	にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	とうじ 冬至 こんだて 献立	ゆずの香り <small>かお あ</small> 和え	鶏肉	三温糖	白菜、大根、小松菜、にんじん、シークワサー果汁、ゆず
	めばるのシークワサーソースかけ	めばる	小麦粉、でん粉、三温糖、米粉、大豆油	シークワサー果汁	塩、こしょう、酒、酢
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	リゾット	鶏肉	米、麦、大豆油	白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、豚骨、しょうゆ
	ふろみ カレー風味サラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆)、マローファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)、大豆、ベーコン(豚肉)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、あお豆(大豆)	酢、カレー粉、塩
	星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白(大豆)	豚脂(豚肉)、さとう、ぶどう糖、植物油、乾燥マッシュポテト、加工でん粉	たまねぎ、ソテーオニオン	トマトケチャップ、にんにくペースト、しょうがペースト、香辛料、塩、酵母エキス
クリスマスお楽しみ献立	クリスマスケーキ お米deクリスマス チョコケーキ	豆乳(大豆)、調整豆乳粉末(大豆)	さとう、加工油脂、米粉、水あめ、植物油、こんにゃく粉、でん粉		ココアパウダー、清涼飲料水、発酵調味料

今年もあと一か月になりました。みなさんは、この一年なにをがんばりましたか。給食センターでは、みなさんの健康や成長のため、栄養バランスの良い愛情をたっぷり込めたおいしい給食づくりをがんばりました。みなさんは、4月から給食や食事をしっかり食べて体を作り、運動と睡眠をしてすくすく成長したと思います。よりよく成長するためのポイントは、食事、運動、休養の整った規則正しい生活を送ることです。冬休み中も、生活リズムを整えて、寒さに負けず元気に冬休みをすごしましょう。

冬休みは、1月4日(水)までです。1月5日(木)から給食がスタートします！



◎12月の絵本献立のご紹介☆  
「ぼくのぼん わたしのぼん」

みなさんは、パンを作ったことはありますか？パンの材料ってなあに？とけいのお勉強にもなっちゃう絵本です。あなたもパンが作りたくなるかも・・・♪

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

**外から帰ってきた時**



**せきやくしゃみをした後**



**調理の前**



**食事の前後**



**トイレから出た後**



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

## 冬休み、給食レシピでクッキング～してみませんか？(\*∇\*)

**○納豆(なっとう)みそ(5人分)**

・ひきわり納豆	1パック	つくりかた
・ねぎ	少々	①ねぎは洗って小口切りにする。
・おろししょうが	2g	②フライパンに油を熱し、★の調味料を入れて混ぜる。
★みそ	大さじ2	③②にひきわり納豆を入れて混ぜ合わせ、仕上げにしょうが、ねぎを加える。
★さとう	大さじ1 1/2	
★みりん	小さじ1	
・サラダ油	適量	

◎ ツナ缶や、ゆでた豚肉を切ったものなどを入れると、さらに食べ応えが出ます★

**なっとうみそはごはんにあう☆多ごはんも自分で炊いてみよう！**

**ごはんの炊き方(一人分)**

・米	80g(100mL)
・水	120g(120mL)

①お米をはかって、洗う(3回くらい)  
②水をはかり、吸水(きゅうすい)させ炊飯器(すいはんき)で炊く。

家族の人数を  
かけ算して必要な米の量を出します。  
(一合は(150g)なので約2人分です。)