

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。月はじめで使用した日のみ、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、でんぷんを使用する場合があります。  
※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 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	アーサ入りコーンスープ	鶏肉,アーサ	じゃがいも,でん粉	人参,たまねぎ,コーン	豚骨(豚肉),花かつお,うす口しょうゆ(小麦、大豆),塩,こしょう
	さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ
	白菜のそぼろ炒め	豚肉,鶏肉,厚揚げ(大豆)	でん粉,大豆油	白菜,小松菜,しいたけ,人参	酒,おろししょうが,濃口醤油(小麦、大豆),うす口しょうゆ,本みりん,塩
2日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	かしわ汁	鶏肉,油揚げ(大豆)		大根,人参,ごぼう,椎茸,長ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,酒,塩,濃口醤油
	厚あげのみそあんかけ	厚揚げ(大豆)	さとう,でん粉	ねぎ	白みそ(大豆),赤みそ(大豆),本みりん,おろししょうが,花かつお
	ひじきのつくだ煮	ひじき,カエリ	さとう		濃口醤油,本みりん,花かつお
3日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米,もちきび		
	肉どうふ	牛肉,豆腐(大豆)	こんにゃく,さとう,大豆油	人参,白菜,しいたけ,大根,長ねぎ	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお,塩
	いわしのかんろ煮	いわし甘露煮(小麦・大豆)			
	●和風サラダ(ごま)	わかめ,ちくわ	さとう,ごま	大根,人参,きゅうり	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご),うす口しょうゆ,塩

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のになる)	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 (月) 美東 小欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いなか汁	油揚げ(大豆), 麦みそ(大豆), 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参, 椎茸, 大根, ねぎ	花かつお, だし昆布, 酒, 本みりん, 塩
	シイラのねぎソースがけ	しいら	さとう, でん粉	長ねぎ	塩, 酢(小麦), りんご酢(りんご), うす口しょうゆ, 本みりん, 花かつお
	切干と野菜の炒めもの	豚肉, チキアギ(大豆)	大豆油	千切大根, 人参, キャベツ, もやし, 小松菜	濃口醤油, 本みりん, 塩
7日 (火)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉, なんと, 油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦), 大豆油	たまねぎ, 人参, キャベツ, 長ねぎ, 椎茸	花かつお, カレールウ(小麦, 大豆, 鶏肉, 牛肉), 塩
	あべかわ芋	きな粉(大豆)	さつまいも, 大豆油, さとう		
	海そうの和え物	わかめ, 白きくらげ, つのまた, 昆布, ツナ, ちくわ	さとう	大根, きゅうり, 人参, シークワーサー果汁	濃口醤油, 酢, 塩
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦, 乳, 大豆)		
	●クリームシチュー(乳)	鶏肉, 脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン(乳, 大豆)	たまねぎ, マッシュルーム, 人参, プロッコリー	チキンブイヨン(鶏肉), ホワートルウ(小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 牛肉), 塩, こしょう
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦, 大豆, 鶏肉)			
	パイン入りサラダ		さとう, オリーブ油	きゅうり, キャベツ, 人参, コーン, パイナップル, シークワーサー果汁	酢, 塩
	いちごジャム		いちごジャム		
9日 (木) 美東 小5年 欠食	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	鶏肉, 油揚げ(大豆)	米, 大麦, ごま油, 大豆油	人参, 椎茸, 高菜漬(大豆)	チキンブイヨン(鶏肉), 花かつお, うす口しょうゆ, 濃口醤油, 本みりん, 酒, 塩
	県産アーサあつやきたまご	県産アーサあつやきたまご(卵, 小麦, 大豆)			
	アーモンド和え	わかめ	アーモンド, さとう	小松菜, 白菜, きゅうり, 人参, コーン	濃口醤油, 酢
10日 (金) 美東 幼欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 大麦		
	マーボー豆腐	沖縄豆腐(大豆), 豚肉, 豚レバー, 大豆, 赤みそ(大豆)	さとう, ごま油, 大豆油, でん粉	大根, なす, たまねぎ, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 木くらげ, 椎茸, 生姜, にんにく	トウバンジャン, テンメンジャン(小麦, 大豆), 濃口醤油
	はるまき	春巻(豚肉, 小麦, 大豆)	大豆油		
パンウースー	無添加ハム(豚肉, 大豆)	春雨, さとう, ごま油	人参, きゅうり, コーン	濃口醤油, 酢, 塩	
13日 (月) 泡瀬 幼・小 欠食	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米, もちきび		
	とんじる	豚肉, 油揚げ(大豆), 麦みそ(大豆), 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ, 人参, こんにゃく, 長ねぎ, ごぼう, 生姜	花かつお, だし昆布, 酒, 本みりん
	かぼちゃあんかけ		さとう, でん粉	かぼちゃ	おろししょうが, 濃口醤油, 本みりん, 酒, 塩, 花かつお
キャベツとひき肉炒め	豚肉, 厚揚げ(大豆)	大豆油	にんにく, 生姜, キャベツ, 人参, たまねぎ, ピーマン	酒, 濃口醤油, 本みりん	

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のになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そば	豚肉,かまぼこ	沖縄そば(小麦、大豆)	人参,ねぎ,生姜,椎茸	花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩
	マーミナーチャンプルー	ツナ,ひじき,厚揚げ(大豆)	大豆油	もやし,人参,小松菜,にら	酒,おろしにんにく,おろししょうが,濃口醤油,こしょう,塩
	沖縄みかん			沖縄みかん	
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	タコミート	豚肉,牛肉,豚しバー,大豆,レンズ豆	大豆油,さとう	人参,たまねぎ,セロリー,ピーマン,マッシュルーム	赤ワイン,チリパウダー,トマトケチャップ,トマトペースト,ウスターソース,塩
	●チーズ入りサラダ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ,白菜,人参	
	オニオンスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	たまねぎ,人参,セロリー,えのきたけ	豚骨(豚肉),塩,こしょう
朱里紅菓		朱里紅菓(卵、乳、大豆)			
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	美東小6年欠食 豚肉と大根の煮つけ	豚肉,厚揚げ(大豆)	こんにゃく,さとう,ごま油	人参,大根,生姜,椎茸,絹さや	濃口醤油,酒,おろししょうが,花かつお,うす口しょうゆ,本みりん,塩
	魚のかば焼きふう	さんま 又は いわし	でん粉,大豆油,さとう		本みりん,おろししょうが,酒,濃口醤油
青菜のおかか和え	チキアギ(大豆),糸けすり	さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参	濃口醤油,酢	
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	美東小6年欠食 コーンピラフ	豚もも肉,無添加ウインナー(豚肉)	米,大麦,大豆油(大豆)	人参,たまねぎ,マッシュルーム,コーン	チキンピヨン(鶏肉),白ワイン,おろしにんにく,塩,こしょう,パセリ
	チキンの香草やき	鶏肉	オリーブ油		塩,こしょう,おろしにんにく,バジル
タンカンドレッシングサラダ	ツナ	オリーブ油,さとう	きゅうり,人参,白菜,大根,赤ピーマン	酢,タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン),塩	
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	食育の日 よせて はんぺんのすまし	はんぺん(小麦、山芋、大豆),沖縄豆腐(大豆)		人参,とうがん,えのきたけ,根みつば,生姜	花かつお,だし昆布,濃口醤油,うす口しょうゆ,酒,塩
	県産まぐろのみそがけ	まぐろ,赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)	さとう,でん粉		塩,本みりん,おろししょうが,花かつお
ひじき炒め	ひじき,豚肉,だいず,チキアギ(大豆),大豆	大豆油,さとう,こんにゃく	人参,切干大根,にら	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	あさり入りミネストローネ	あさり,無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも,おし麦,マカロニ(小麦)	人参,たまねぎ,セロリー,しめじ,トマト缶	豚骨(豚肉),チキンピヨン(鶏肉),おろしにんにく,トマトピューレ,塩,こしょう,濃口醤油
	バーガーパン		バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
	ハンバーグ デミグラスソース	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう,でん粉		トマトケチャップ,デミグラスソース(小麦、鶏肉),ウスターソース,濃口醤油
コールスローサラダ	大豆	ノンエッグマヨネーズ,オリーブ油,さとう	人参,キャベツ,きゅうり,ごぼう,大根,コーン	コーンクリーミードレッシング,酢,塩	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
<b>22日</b> <b>(水)</b>  <b>冬至</b> <b>によせて</b>	牛乳	牛乳			
	トゥンジージュシー	チキアギ(大豆), 昆布, 豚肉	米, 大麦, 田芋, 大豆油	人参, しいたけ, ねぎ	花かつお, チキンブイヨン(鶏肉), 濃口醤油, 本みりん, 酒, 塩
	たくあんサラダ		さとう	たくあん(小麦, 大豆), 切干大根, きゅうり, 人参, 白菜	酢
	きびなごのシークワサーソースかけ	きびなご	でん粉, 大豆油, さとう	シークワサー果汁	酢
<b>23日</b> <b>(木)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃが芋のみそ汁	白みそ(大豆), 麦みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ, 人参, しめじ, にら	花かつお, だし昆布, 塩
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉, 豚肉)			
<b>24日</b> <b>(金)</b>  <b>クリスマス</b> <b>によせて</b>	牛乳	牛乳			
	ツナのトマトスパゲティ	鶏肉, ツナ	スパゲティ(小麦), オリーブ油	人参, たまねぎ, しめじ, 小松菜, トマト缶	おろしにんにく, トマトソース(大豆), ケチャップ, トマトピューレ, デミグラスソース(小麦, 鶏肉), ウスターソース, バジル
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ, さとう		濃口醤油, 本みりん, おろしにんにく, おろししょうが
	南瓜とアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉, 大豆)	ノンエッグマヨネーズ, さとう, アーモンド	きゅうり, 人参, かぼちゃ, あお豆(大豆)	酢, 塩
	クリスマスチョコレートケーキ		クリスマスチョコレートケーキ(大豆)		

\* 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

12月 7日 あべかわ芋(①)

12月10日 はるまき(②)

12月16日 魚のかばやきふう(③)

12月22日 きびなごのシークワサーソースかけ(④廃油)

県産お菓子の魅力発信事業にて、  
12月15日(水) 朱里紅葉(しゅりべにか)の  
無償提供があります。

