

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 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料
1日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米,大豆		
	とりにく たいこん に 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉,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(小麦,大豆),酒,おろししょうが,うす口しょうゆ(大豆,小麦),本みりん,塩,花かつお
	あんだんすー	ツナ,豚肉,しらす干し,麦みそ(大豆),糸けすり	さとう,大豆油	生姜	本みりん
きびなごのからあげ	きびなご	でん粉,大豆油		塩,こしょう,ガーリックパウダー	
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (小学校のみ)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あげパン (幼稚園・中学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆),大豆油,黒糖,さとう,はったい粉		
	ジュリエンスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも,オリーブ油	人参,たまねぎ,大根,セロリ,えのきたけ	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),白ワイン,こしょう,塩,パセリ
	スラッピージョー (小学校のみ)	牛肉,豚レバー,大豆	さとう,大豆油	たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソース(小麦、鶏肉),塩,チリパウダー
	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,パイナップル,シークワサー果汁	酢(小麦),塩
3日 (木)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉,なると,油揚げ(大豆)	うどん(小麦),大豆油	たまねぎ,人参,キャベツ,長ねぎ,椎茸	塩,花かつお,カレールウ(小麦,牛肉,鶏肉,大豆)
	チキアギ	イトヨリダイ,エソ,スケソウダラ	さとう,なたね油	キャベツ,人参,たまねぎ	塩
	かいそう あ 海藻の和えもの	わかめ,白きくらげ,つのもた,昆布,ツナ,ちくわ	さとう	大根,きゅうり,人参,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩
	くだもの(小学校のみ)			ジュシーみかん(予定)	
	ベビーチーズ(中学校のみ)	チーズ(乳)			

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
4日 (金)	牛乳	牛乳			
	かみかみごはん	豚肉,ひじき	米,大麦,大豆油	人参,れんこん,ごぼう, コーン,ねぎ	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),濃 口醤油,本みりん,酒,塩,花かつお
	やきとり	鶏肉	さとう		塩,濃口醤油,酒,本みりん,おろしに んにく,おろししょうが
	だいず こさかな みつ 大豆と小魚の蜜がらめ	大豆,カエリ	アーモンド,くるみ,さと う,水あめ		濃口醤油,本みりん
よせて	くだもの (幼稚園・中学校のみ)			ジュシーみかん(予 定)	
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく に 鶏肉のうま煮	鶏肉,油揚げ(大豆)	じゃがいも,こんにゃく, さとう	人参,たまねぎ,椎茸,長ね ぎ,絹さや	濃口醤油,うす口しょうゆ,本みり ん,酒,塩,花かつお
	ちくわの Mayoネーズ焼	ちくわ,脱脂粉乳(乳), 牛乳(乳),生クリーム (乳),青のり	ノンエッグマヨネーズ		
よせて	ひじきの和え物	ひじき,ツナ	さとう	もやし,きゅうり,人参, シークワーサー果汁	濃口醤油,酢
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン (幼稚園・中学校のみ)		コッペパン(小麦、乳、 大豆)		
	あげパン (小学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、 大豆),大豆油,黒糖,さと う,はったい粉		
	あさりやさい あざりと野菜のスープ	あさり,無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも	人参,はくさい,キャベツ, しめじ	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,塩, こしょう,パセリ
	カラフルサラダ		アーモンド,さとう	大根,きゅうり,赤ピーマ ン,コーン	酢,濃口醤油,塩
よせて	スラッピージョー (幼稚園・中学校のみ)	牛肉,豚レバー,大豆	さとう,大豆油	たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソース(小 麦、鶏肉),塩,チリパウダー
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米,大麦		
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉	春雨	とうがん,人参,ねぎ,生姜, 椎茸	豚骨(豚肉),チキンフィヨン(鶏 肉),うす口しょうゆ,酒,塩
	さかな こうみ 魚の香味だれ	さば	さとう,ごま油,でん粉	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本み りん,酢
よせて	ほいこーろー 回鍋肉	豚肉,厚揚げ(大豆),赤 みそ(大豆)	さとう,でん粉,大豆油	キャベツ,たまねぎ,人参, しめじ,にんにく	テンメンジャン(小麦,大豆),濃 口醤油,酒
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉,昆布,チキアギ(大 豆),大豆	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,椎茸	花かつお,ポークフィヨン(鶏肉、 豚肉),濃口醤油,うす口しょうゆ, 本みりん,酒,塩
	アーサ入り厚焼玉子	鶏卵,あおさ	でん粉,なたね油		だし汁(小麦,大豆),塩
	ゴーヤーのツナマヨあえ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ, さとう	ゴーヤー,きゅうり,たま ねぎ,大根,人参,コーン	酢,塩
	よせて	くだもの(中学校のみ)			りんご(予定)
よせて	黒糖アガラサー (小学校のみ)		小麦粉,粗糖,黒糖,糖蜜,重 曹,ベーキングパウダー		

## JAおきなわ さま より

# 黒糖アガラサーの無償提供

沖縄の伝統的な砂糖「黒糖」は、輸入された砂糖との競合により消費が落ち込んでいるそうです。そこで、JAおきなわさんが、黒糖を主原料とした「アガラサー」を給食で提供し、地元の子もたちに沖縄黒糖や伝統食の魅力、さとうきび農業の大切さを伝えていきたいという思いから、各小学校・中学校へ無償で提供させていただきます。

10日(小学校のみ)  
11日(中学校のみ)



提供する日は、各クラスに  
JAおきなわさんからの食育資料を  
配布予定です。  
お楽しみに〜♪



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
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	やさい野菜そば	豚肉,チキアギ(大豆)	沖縄そば(小麦,大豆)	キャベツ,もやし,人参,椎茸,ねぎ	花かつお,豚骨(豚肉),濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	うむくじ <sup>てん</sup> 天ぷら		紅芋,もち粉,三温糖,大豆油		
	モーウイの <sup>ばいにあ</sup> 梅肉和え	糸けすり	さとう	モーウイ,きゅうり,大根,梅肉(りんご,大豆)	酢,ゆかり
ユッカヌヒーによせて	黒糖アガラサー(中学校のみ)		小麦粉,粗糖,黒糖,糖蜜,重曹,ベーキングパウダー		
	14日(月)	牛乳	牛乳		
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ	こんにゃく	とうがん,椎茸,生姜,ねぎ	花かつお,豚骨(豚肉),濃口醤油,塩
グングウチグニチによせて	けんさん <sup>きかな</sup> て <sup>やま</sup> 真産魚の照り焼	まぐろ	さとう		塩,酒,濃口醤油,本みりん,おろししょうが
	クーブイリチー	昆布,チキアギ(大豆),豚肉	大豆油	切干大根,人参	ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩,花かつお
	あまがし	金時豆,緑豆	三温糖,黒糖,押し麦		塩
	15日(火)	牛乳	牛乳		
ごもく五目うどん	豚肉,油揚げ(大豆)	うどん(小麦),さとう	はくさい,小松菜,人参,長ねぎ,椎茸,生姜	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩	
	あべかわいも <sup>も</sup> 安倍川芋	きな粉(大豆)	さつまいも,大豆油,さとう		
	(幼小1個/中学校2個)				
● <sup>ぶた</sup> 豚しゃぶ <sup>ら</sup> サラダ(ごま)	豚肉,わかめ,すりごま	ごま,さとう	キャベツ,きゅうり,大根	ごまドレッシング(小麦,ごま,大豆),濃口醤油	
16日(水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	マーボー <sup>とうがん</sup> 冬瓜	沖縄豆腐(大豆),豚肉,大豆,赤みそ(大豆)	さとう,ごま油,大豆油,でん粉	とうがん,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(大豆,小麦),濃口醤油
	しゅうまい	豚肉	パン粉(小麦),でん粉,小麦粉,さとう	たまねぎ,しょうがペースト	塩
はるさめ <sup>あ</sup> もの春雨の和え物	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	
17日(木)	牛乳	牛乳			
	ベジタブルスープ	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	人参,たまねぎ,白菜,セロリ,しめじ	豚骨(豚肉),塩,こしょう,パセリ
	バーガーパン		バーガーパン(小麦,乳,大豆)		
	キャベツマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,人参	フレンチドレッシング,こしょう
	しろみ <sup>ざかな</sup> 白身魚フライ	たら	パン粉(小麦,大豆)バター液,大豆油		塩,こしょう
スライスチーズ	チーズ(乳)				
18日(金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●クーリジシ <sup>たまご</sup> (卵)	豚肉,液卵,白かまぼこ	こんにゃく	とうがん,椎茸,ねぎ	花かつお,豚骨(豚肉),濃口醤油,酒,塩
	とりにく <sup>ふうみやま</sup> 鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油,本みりん
毎月19日は食育の日	もやし <sup>いた</sup> 炒め	厚揚げ(大豆),豚肉	大豆油	もやし,人参,にら	濃口醤油,塩
	21日(月)	牛乳	牛乳		
アーサスープ	鶏肉,アーサ	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ,とうがん,えのきたけ,コーン	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,塩,こしょう	
麦ごはん		米,大麦			
ビビンバ <sup>ひく</sup> 肉みそ	牛肉,豚肉,豚レバー,大豆	大豆油,さとう,ごま油	木くらげ,たまねぎ,にんにく,生姜	トウバンジャン,酒,濃口醤油,本みりん	
●ナムル <sup>たまご</sup> (卵)	錦糸卵(卵),小麦,大豆	さとう,ごま油	小松菜,もやし,人参	濃口醤油,酢	



セルフフィッシュバーガー

ヒンバ

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料
22日 (火) 慰霊の日 よせて	牛乳	牛乳			
	ボロボロジュース	鶏肉, ツナ	米, 大麦, 大豆油	人参, とうがん, 椎茸, カン ダバー	花かつお, 豚骨 (豚肉), うす口 しょうゆ, 塩
	ふかし芋		さつまいも		
	野菜チャンプルー	豚肉, 厚揚げ (大豆)	大豆油	キャベツ, 人参, にら, もやし, にんにく	濃口醤油, 塩
	バナナ (中学校のみ)			バナナ	
24日 (木) 5月ウ マチ よせて	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 大麦		
	チムシンジ	豚レバー, 豚肉, 赤みそ (大豆), 白みそ (大豆)	じゃがいも	人参, 大根, にら, にんにく	花かつお, 豚骨 (豚肉)
魚の梅みそ焼	さば, 甘白みそ (大豆)	さとう	梅肉 (りんご, 大豆)	塩, 酒, 本みりん	
●ゴーヤーチャンプルー	液卵, ツナ, 厚揚げ (大豆), 糸けずり	大豆油	ゴーヤー, たまねぎ, 人参	濃口醤油, 塩	
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	ジャーマンピラフ	無添加ウインナー (豚肉), 無添加ベーコン (豚肉)	米, 大麦, じゃがいも, 大豆油	にんにく, 人参, たまねぎ, ピーマン, しめじ, マッ シュルーム	チキンピジョン (鶏肉), 白ワイン, こしょう, 塩, パセリ
	チキンの香草焼	鶏肉	オリーブ油		塩, こしょう, おろしにんにく, パ ジ ル
ビーンズサラダ	無添加ハム (豚肉, 大豆), ひよこ豆, レッドキ ドニー	さとう	きゅうり, キャベツ, 人参, コーン, あお豆 (大豆)	イタリアンドレッシング	
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華コーンスープ	無添加ベーコン (豚肉), 白かまぼこ	でん粉	たまねぎ, 人参, 椎茸, コー ン, クリームコーン, 木く らげ, しょうが, ねぎ	豚骨 (豚肉), うす口しょうゆ, 塩
	大根とわかめの酢の物	わかめ, しらす干し	さとう	大根, 人参, きゅうり, シー クワサー果汁	酢, 塩
チンジャオロース	牛肉, 豚肉	大豆油, ごま油, でん粉	にんにく, ピーマン, 赤 ピーマン, たまねぎ, たけ のこ, にんにくの芽	酒, オイスターソース (大豆, かき エキス), 濃口醤油, 塩	
29日 (火) 比屋 根小5 年欠 食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米, 大麦		
	あさりのみそ汁	あさり, わかめ, 白みそ (大豆), 赤みそ (大豆)		大根, たまねぎ, もやし, ね ぎ, えのきたけ	花かつお, 塩
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ (大豆), 豚肉	さとう, でん粉	たまねぎ, 生姜	酒, 濃口醤油, 本みりん, 花かつお
根菜きんぴら	チキアギ (大豆)	こんにゃく, さとう, 大豆油, ごま油	ごぼう, 人参, れんこん, さ やいんげん	濃口醤油, 本みりん, 酒, 一味唐辛子	
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	大豆入り炊き込みご飯	豚肉, 大豆, 油揚げ (大豆), ひじき	米, 大麦, 大豆油	人参, ねぎ, ごぼう, 椎茸	花かつお, うす口しょうゆ, 本みり ん, 酒, 塩
	小いわしの梅香り揚げ	いわし	パン粉 (小麦), 小麦粉, 米粉		梅肉パウダー, 塩
ささみの生姜あえ	とりささみ (鶏肉)	さとう	人参, きゅうり, キャベツ, 生姜, 切干大根	濃口醤油, 酢	

見直してみよう!

食べる前の手洗いを忘れずに!

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、新型コロナウイルス等の感染症や食中毒などを予防するためにも大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



揚げもの料理名 (揚げ油の使用回数)

- 1日 (火) きびなごのから揚げ (廃油)
- 2日 (水) あげパン (幼稚園・中学校) (①)
- 8日 (火) あげパン (小学校) (②)
- 11日 (金) うむくじ天ぷら (③)
- 15日 (火) 安倍川芋 (④)
- 17日 (木) 白身魚フライ (⑤)

