

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 (火) 美東小 4年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボーじゃが	豚肉,豚レバー,大豆,赤みそ(大豆)	じゃがいも,大豆油,さとう,ごま油,でん粉	人参,たまねぎ,生姜,にんにく,にら,木くらげ,椎茸	デンメンジャン(小麦、大豆),トウバンジャン(大豆),オイスターソース,塩
	やきぎょうざ	国産豚肉の餃子(小麦、大豆、豚肉)			
	バンウースー	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨,さとう,ごま油	もやし,きゅうり,コーン	濃口醤油,(小麦、大豆),酢(小麦) 塩
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	ピラフ	無添加ウインナー(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,グリーンピース,コーン,マッシュルーム,にんにく	チキンブイヨン(鶏肉),白ワイン,塩,こしょう
	とり肉のバジルやき	鶏肉	さとう		バジル,濃口醤油,酒,おろしにんにく
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,ツナ	オリーブ油,さとう	キャベツ,人参,きゅうり,シークワーサー果汁	濃口醤油,酢,塩
4日 (金) 11月5日の 津波防災の 日によせて 	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,大麦		
	あぶらみそ	麦みそ(大豆),ツナ,糸けすり	大豆油,さとう	ねぎ	本みりん
	のり	おむすびころんちよ			
	く真だくさん豚汁 <small>とんじる 災害時の炊き出しによく作られます</small>	豚肉,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも,こんにやく	たまねぎ,人参,長ねぎ,ごぼう	花かつお,だし昆布,酒,本みりん,塩
くだもの	<small>食料不足や調理ができない時に便利な缶詰</small>		黄桃(もも)		

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
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	豚肉,豚レバー,大豆	スパゲティ(小麦),さとう,大豆油	人参,たまねぎ,セロリー,ピーマン,にんにく,マッシュルーム	ケチャップ,トマトピューレ,ミートソース(小麦,豚肉,大豆),ウスターソース,塩
	やさしいコロッケ		5種国産野菜コロッケ(小麦,大豆),大豆油		
	●いろいろサラダ <small>(乳)</small>	チーズ(乳),ツナ	さとう,オリーブ油	グリーンアスパラ,コーン,大根,きゅうり,人参	うす口しょうゆ(小麦,大豆),酢,塩
8日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	に 煮つけ	豚肉,厚揚げ(大豆),結び昆布	こんにゃく,さとう,大豆油	大根,人参,小松菜,椎茸,さやいんげん,生姜	花かつお,うす口しょうゆ,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	 だいず <small>こさかな</small> 大豆と小魚のみつがらめ	大豆,カエリ	アーモンド,さとう,水あめ		濃口醤油,本みりん,ゆかり
くだもの			みかん		
9日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦,乳,大豆)		
	ジュリエンヌスープ	無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも,米油	人参,たまねぎ,大根,セロリー,えのきたけ	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),バセリ,白ワイン,こしょう,塩
	ハンバーグの デミグラスソースがけ	国産鶏のハンバーグ(鶏肉)	さとう,でん粉		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		ノンエッグマヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	コーンクリーミードレッシング,酢,塩	
10日 (木)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉,昆布,大豆	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,椎茸	ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	さば <small>しお</small> 鯖の塩やき	さば			塩,酒
高原小 5年	あおな <small>うめず</small> 青菜とひじきの梅酢あえ	ひじき,チリメン,ちくわ	さとう	小松菜,きゅうり,もやし,人参,梅肉(りんご,大豆)	うす口しょうゆ,酢,塩
11日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さかな <small>じり</small> 魚汁	赤魚,沖縄豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		大根,長ねぎ	花かつお
	ちくさ <small>りょう</small> 干草たまごやき	干草焼(小麦,卵,乳,大豆,鶏肉)			
泡瀬小 1年 欠食	やさしい 野菜いため	無添加ポーク(豚肉,鶏肉)	大豆油	キャベツ,たまねぎ,もやし,人参,ピーマン	濃口醤油,オイスターソース,塩

11月8日は、1・1・8で「いい歯の日」です。
健康でいい歯を保つために、右にあるイラストの内容に気をつけていきましょう！

8日の給食に「大豆と小魚のみつがらめ」があります。骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムを多く含んでいる大豆と小魚を使って、食材がやわらかくなる煮る調理方法でなく、煎って水分をとばし、カリッとよくかん食べられるように調理しています。

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしよう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	--	---	--	--

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 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,大麦		
	チキンカレー	カレーライス 鶏肉,白花生,白いんげん豆	大豆油,じゃがいも,小麦粉(小麦)	人参,たまねぎ,かぼちゃ,ピーマン,にんにく,ウーシパウダー,ブルー	豚骨(豚肉),ウスターソース,カレー粉,カレールウ(小麦,大豆,りんご),カレーフレーク(小麦,大豆,鶏肉,牛肉),塩
	ふくしん 福神あえ				
ブレーンオムレツ	エルオムレツ(卵,大豆,ゼラチン)				
15日 (火)	牛乳	牛乳			
	すきやきうどん	牛肉,厚揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦),さとう,大豆油	人参,白菜,長ねぎ,椎茸,ほうれん草	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	かぼちゃ天ぷら		かぼちゃ天ぷら(小麦),大豆油		
	アーモンド入りサラダ	ツナ	アーモンド,さとう,オリーブ油	大根,きゅうり,小松菜,人参	うす口しょうゆ,酢,塩
ブルー(中学のみ)			ブルー		
16日 (水) いい芋の日 	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●おきなわ 沖縄みそしる(たまご卵)	たまご,豚肉,無添加ポーク(豚肉,鶏肉),沖縄豆腐(大豆),麦みそ(大豆)	じゃがいも	人参,たまねぎ,小松菜,もやし	花かつお
	チキアギ	野菜コロ天			
ウムニー		紅いも,さとう,白玉粉	レモン果汁	塩	
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	ジャンバラヤ	豚肉,無添加ウインナー(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマトジュース	ポークピヨン(鶏肉,豚肉),ケチャップ,うす口しょうゆ,ウスターソース,白ワイン,チリパウダー,塩
	しろみざかな 白身魚フライ	バス	小麦粉,パン粉(小麦),大豆油		塩,こしょう
●あおまめ 青豆サラダ(ごま)	とりささみ(鶏肉)	ごま,さとう,オリーブ油	あお豆(大豆),コーン,キャベツ,人参,きゅうり	濃口醤油,酢,塩	
18日 (金) 高原小 1~4年 欠食 ・ 19日の 食育の日 よせて	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	アーサ汁	アーサ		えのきたけ,大根,ねぎ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,濃口醤油,塩
	まぐろのみそやき	まぐろ,赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)	さとう		塩,酒
チキナーチャンプルー	豚肉,沖縄豆腐(大豆),糸けすり	大豆油	からし菜,人参,キャベツ,もやし	濃口醤油,塩	
21日 (月) 美東幼 美東小 欠食	牛乳	牛乳			
	キムチごはん	豚肉	米,大麦,大豆油	白菜キムチ(小麦,りんご,大豆,さば),人参,たまねぎ,ねぎ,木くらげ	キムチ味(りんご,大豆),うす口しょうゆ,酒,本みりん,塩,ポークピヨン(鶏肉,豚肉)
	あつあげの きのこあんかけ	厚揚げ(大豆)	さとう,でん粉	しめじ	濃口醤油,本みりん,花かつお
ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ,さとう	ごぼう,パクチョイ,きゅうり,人参	濃口醤油,酢,塩	
22日	牛乳	牛乳			

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
(火)	ごはん		米		
	じゃがいものみそ汁 ^{しる}	わかめ,赤みそ(大豆), 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,人参,しめじ,長 ねぎ	花かつお,だし昆布,塩
	とり肉のてりやき	鶏肉	さとう		濃口醤油,本みりん,おろししょう が
	ひじきのいため煮 ^に	ひじき,豚肉,大豆,油揚げ (大豆)	こんにゃく,大豆油,さとう	人参,にら	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	こまつなのすまし汁 ^{じる}	魚そうめん	ふ(小麦)	小松菜,人参,えのきだけ	花かつお,だし昆布,うす口しょう ゆ,酒,塩
	ちくぜんに	鶏肉	こんにゃく,さとう,大豆 油	れんこん,大根,人参,ごぼ う,いんげん,椎茸	濃口醤油,本みりん,酒,花かつお,塩
魚のしおこうじやき	さば			塩こうじ	
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごもく 五目たきこみごはん	ひじき,油揚げ(大豆), 豚肉	米,もち米,大豆油	椎茸,しめじ,人参,ねぎ	花かつお,チキンブイヨン(鶏 肉),うす口しょうゆ,本みりん,酒, 塩
	さけキャベツカツ	国産鮭キャベツカツ(小 麦,さけ,大豆)	大豆油		
	さつまいもサラダ	無添加ハム(豚肉,大 豆)	さつまいも,ノンエッグ マヨネーズ,さとう	きゅうり,人参	塩
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	さくらま 桜島とりだんごの汁 ^{しる}	桜島とり肉団子(小麦, 大豆,鶏肉)	春雨	はくさい,小松菜,人参,長 ねぎ,椎茸,生姜	花かつお,うす口しょうゆ,酒,塩
	泡瀬小 4年 欠食	いわしの甘露煮 ^{かんろに} (小麦,大豆)	いわし甘露煮(小麦,大 豆)		
だいこんいため	チキアギ(大豆),ツナ	大豆油,さとう	大根,からし菜,人参	ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),濃 口醤油,本みりん,塩,花かつお	
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	しょうゆラーメン	豚肉,なると(大豆)	中華めん(小麦,大 豆),ごま油	にんにく,キャベツ,もや し,長ねぎ,コーン,たけの こ,きくらげ	豚骨(豚肉),ポークブイヨン(鶏 肉,豚肉),濃口醤油,うす口しょ うゆ,本みりん,酒,塩
	ポークしゅうまい	国産ポークシュウマイ (豚肉,小麦)			
	くだもの			りんご	塩
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米,大麦,大豆油	人参,しめじ,たまねぎ, ピーマン,トマトジュ ース	ケチャップ,塩,チキンブイヨン (鶏肉)
	子もちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦,大豆)	大豆油		
	泡瀬小 3年 欠食	●カラフルサラダ ^{たまご} (卵)	無添加ハム(豚肉,大 豆),錦糸卵(卵)	さとう,オリーブ油	大根,人参,きゅうり,赤パ プリカ,コーン,シー クワサー果汁

11月 揚げ物の料理名 (揚げ油の使用回数)

7日: 野菜コロッケ(①) 25日: 鮭キャベツカツ(④)
15日: かぼちゃ天ぷら(②) 30日: 子持ちししゃもフライ(⑤)
17日: 白身魚フライ(③)



11月 アレルギー除去食

7日: いろどりサラダ(乳) 16日: 沖縄 みそ汁(卵)
17日: 青豆 サラダ(ごま) 30日: カラフルサラダ(卵)

毎日の給食時間の校内放送(給食一ロメモ)では、給食の食材や行事食についてなどを伝えているからきいてね～。
食べ物のことを知ると、食べることがもっと楽しくなるよ～



