

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		くるみ、魚卵、サバ、ナッツ、貝類、甲殻類、軟体類
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		
※ もずく、アーサ、のり、ししゃも、カタクチイワシなどの海産物には「エビ」「カニ」が混入している場合があります。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
5	火	牛乳 梅ごはん お雑煮 いわし甘露煮 紅白ゆずなます	鶏肉、なると いわし生煮(小麦、大豆)	米、さとう、でん粉 もち粉、でん粉 さとう、でん粉 さとう	赤しそ、梅 とうがん、椎茸、こまつな、しょうが だいこん、にんじん、ゆず	小麦
6	水	牛乳 高菜チャーハン ショーロンポー 厚揚げのゴマサラダ うまかつ十	豚肉、油揚げ 豚肉 厚揚げ、鶏肉 大豆、黒大豆、カタクチイワシ	米、油、ごま油 でん粉、油、さとう、小麦粉、春雨 ごま、ごま油 クラッカー、アーモンド、ひまわりの種、 松の実、かぼちゃの種、さとう、ごま油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、高菜 キャベツ、玉ねぎ、竹の子、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン	小麦、カキエキス 小麦 小麦
7	木	牛乳 バーガーパン ちゅうらマクロカツ コールスローサラダ(バーガー量) ポルシチ	脱脂粉乳 まぐろ 牛肉	小麦粉、さとう、ショートニング 油、パン粉(小麦)、でん粉、さとう 卵なしマヨネーズ じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、コーン にんにく、ピーズ、にんじん、たまねぎ、セロリ、パ セリ、トマト	
8	金	牛乳 ごはん うちなーみそ汁 チキナーチャンプルー 手作りふりかけ	豚肉、厚揚げ、みそ ツナ、豆腐 チリメン、かつおぶし、のり	米 油 ごま	とうがん、にんじん、デンゲンサイ、しめじ からし菜、にんじん、たまねぎ、もやし	
12	火	牛乳 五穀ごはん 冬野菜カレー たくあんのごまあえ くだもの	豚肉、豚レバー、白いんげん豆	米、麦、もちきび、黒米、赤米 じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン、 油 ごま、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、れんこん、カリフラ ワー、ブロッコリー、ローレル だいこん、もやし、きゅうり りんご	小麦
13	水	牛乳 クワジャシュー さば塩焼き ニガナのスーナー 黒糖ピーンズ	豚肉、昆布、油揚げ さば 豆腐、みそ 大豆	米、油 黒糖	にんじん、椎茸、ねぎ ニガナ、こまつな、にんじん、コーン	
14	木	牛乳 スパゲティナポリタン ほうれん草オムレツ ポテトサラダ	ベーコン たまご	スパゲッティ(小麦)、油 でん粉、油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマ ト ほうれん草 きゅうり、にんじん	卵
15	金	牛乳 麦ごはん きのこの中華スープ 焼きぎょうざ レバニラ炒め	鶏肉 豚肉、鶏肉、大豆 豚レバー、豚肉、大豆	米、麦 ごま油 でん粉、さとう、小麦粉、油 油、さとう、でん粉、ごま油	しめじ、えのき、椎茸、はくさい、にんじ 、ほうれん草 キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが しょうが、にんにく、キャベツ、もやし にんじん、にら	カキエキス
18	月	牛乳 ごはん 肉団子スープ いわし生煮 まごわやさしいサラダ ミルメークココア	ミートボール(小麦) いわし 昆布、ツナ、ひよこ豆	米 さとう、でん粉 さつまいも さとう、ココア	はくさい、えのき、にんじん、こまつな、しょうが しょうが たまねぎ、しめじ、いんげん、コーン	小麦 小麦
19	火	牛乳 きびごはん マーボー豆腐 ハンサンスー くだもの	豆腐、豚肉、豚レバー、大豆、みそ ハム(乳)	米、もちきび さとう、でん粉、油、ごま油 春雨、さとう、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、長ね ぎ、たけのこ きゅうり、もやし オレンジ	小麦
20	水	牛乳 わかめごはん 呉汁 きりぼしサラダ 紅いもムーデー	わかめ 青大豆、鶏肉、油揚げ、みそ ツナ	米、麦、さとう ごま、さとう、ごま油 もち粉、さとう、紅芋	だいこん、にんじん、かぼちゃ、椎茸 しめじ、しょうが 千切大根、にんじん、きゅうり、コーン	
21	木	牛乳 ごはん ゆし豆腐のみそ汁 グルクンのシークワサーソース チヂンクニイリチー	ゆし豆腐、みそ グルクン 豚肉	米 でん粉、油、さとう さとう、油	ねぎ シークワサー しまにんじん、にんじん、たまねぎ、にんにく、薬、こ んにやく、にんにく	
22	金	牛乳 麦ごはん 白菜と豚肉の豆乳煮 ひじき入り厚焼き卵 ブロッコリーの磯香和え	豚肉、豆腐、豆乳 たまご、ひじき かつおぶし、のり	米、麦 春雨 でん粉、さとう、油 ごま、ごま油	椎茸、はくさい、にんじん、こまつな にんじん ブロッコリー、にんじん	卵、小麦
25	月	牛乳 ごはん 中身汁 クーブイリチー きびなごのからあげ	豚肉、豚中身 豚肉、昆布、かまぼこ きびなご	米 さとう、油 油	しいたけ、こんにやく、しょうが こんにやく	
26	火	牛乳 麦ごはん もずく丼 パパイアサラダ サーターアンダーギー	もずく、豚肉、大豆 かまぼこ たまご	米、麦 さとう、でん粉、油 小麦粉、さとう、油	しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン パパイア、きゅうり シークワサー	小麦
27	水	牛乳 おきなわそば(麺) おきなわそば(汁) おきなわそば(野菜) 酢みそあえ タンナファクルー	豚肉、かまぼこ みそ たまご	小麦粉、油 さとう、油 さとう 小麦粉、黒糖	ねぎ キャベツ、にんじん もやし、ほうれん草、きゅうり、シークワサー	
28	木	牛乳 きびごはん 鶏汁 魚のシークワサー味噌焼き ゴーヤーチャンプルー	鶏肉、昆布 シイタ、みそ 豚肉、豆腐、コンビーフ、かつおぶし	米、もちきび さとう 油	とうがん、こまつな、しょうが シークワサー ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし	
29	金	牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ ヌンクーグラー くだもの	豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ 豚肉、かまぼこ、厚揚げ	米、黒米 油	こんにやく、椎茸 だいこん、にんじん、からし菜、こんにやく タンカン	