

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	腸の力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	あけましておめでとうございます 子どもたちの健やかな成長を願って、小祿給食センター職員一同、 安心安全でおいしい給食づくりにがんばっていききたいと思います。 今年もどうぞよろしくお願いいたします。		【給食のない日】 11日(水)…垣花小5年 12日(木)…垣花小5年 16日(月)…天妃小 18日(水)…城岳小3年 小祿小5年 19日(木)…小祿小5年 さつき小2年 27日(金)…垣花小4年 31日(月)…金城中3年		5(木) みかん クープイリチー くろまいごはん イナムドゥチ E 607 P 26.8 F 16.7 E 716 P 31.2 F 18.6	6(金) のり なっとう はくさいのゆずあえ ごはん にくじゃが E 591 P 28.6 F 14.9 E 688 P 32.0 F 15.8
	1月の目標：郷土料理の良さを見つけよう 今月は、ジュシーやイナムドゥチ、ミヌダル、なかみじる などいろいろな郷土料理を取り入れています。 どのような料理が味わって食べてみてください。					
こ ん だ て	9(月) 成人の日 E 667 P 25.5 F 20.6 E 768 P 28.5 F 21.9	10(火) いちごのパンナコッタ にくみそ豆腐 きびごはん とうがんの そばろ煮 E 667 P 25.5 F 20.6 E 768 P 28.5 F 21.9	11(水) 鏡開き (ぐ) (ごはん) みかん あぐスタミナどん しらたまぜんざい E 695 P 30.4 F 15.0 E 817 P 35.3 F 16.6	12(木) カルフィッシュ (にく) (やさい) (むぎごはん) ビビンバ わかめスープ E 599 P 26.8 F 19.2 E 713 P 30.9 F 21.5	13(金) ★ココアミルメーク (めん) (しる)(ぐ) ぶたしゃぶサラダ ★しょうゆラーメン E 643 P 27.9 F 24.7 E 715 P 31.5 F 27.4	
こ ん だ て	16(月) しそあじひじき ほうれんそうのごまあえ ごはん おでん E 617 P 22.9 F 21.1 E 729 P 26.5 F 23.7	17(火) ウムクジアンダギー クファジュシー ウサチ E 562 P 20.1 F 14.8 E 639 P 22.7 F 15.5	18(水) りんご チキンてりやき あみパン サケの クリームシチュー E 656 P 29.7 F 20.9 E 752 P 34.4 F 23.7	19(木) タマナーチャンプル さつまいもてんぷら わかめごはん ソーキじる E 718 P 29.9 F 29.0 E 835 P 34.9 F 32.1	20(金) ★フルーツポンチ (むぎごはん) (ルウ) ★やさいと ビーフのカレー E 628 P 22.0 F 16.2 E 749 P 25.2 F 17.9	
こ ん だ て	23(月) チヂクニの しろみそいため いわしのうめ煮 きびごはん とうがんの すましじる E 637 P 28.9 F 20.2 E 730 P 32.2 F 21.0	24(火) ~30日 全国学校給食週間 スーナー げんまいぼう ミヌダル くろまいごはん なかみじる E 657 P 29.8 F 19.8 E 771 P 35.1 F 22.4	25(水) パパイヤとまめの スパイスサラダ まぐろフライ べににもパン ズッキーニと トマトのスープ E 682 P 26.2 F 26.6 E 793 P 30.1 F 30.4	26(木) パインゼリー (やさい) (チーズ) (にく) タコライス (むぎごはん)もずくスープ E 635 P 25.5 F 19.8 E 738 P 28.9 F 21.6	27(金) タンカン グルクンの シークワーサーソースかけ かかんじだいこんの むぎごはん ンブシー E 695 P 28.5 F 26.1 E 806 P 31.4 F 29.1	
こ ん だ て	30(月) せんぎりだいこんの うま煮 サバのしお焼き ごはん なめこのみそしる E 631 P 28.2 F 23.9 E 757 P 33.1 F 27.7	31(火) プルーン ソースハンバーグ バジルスパゲティ キャベツとチーズのサラダ E 630 P 24.7 F 25.3 E 751 P 29.1 F 29.4	1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 島豆腐 べににも パイン ズッキーニ とうがん 小祿給食センターでは、23(月) ～27(金)の1週間を給食週間 とし、郷土料理や沖縄県産食材を 活用した料理を取り入れています！			☆リクエストメニュー (中3、小6のみなさんより)☆ リクエストのメニューには★印をつけています (学校名) ① ② ③ 小祿中 カレー あげパン もずく丼 金城中 あげパン カレー もずく丼 城岳小 あげパン 沖縄そば しょうゆラーメン 開南小 あげパン ごまみそラーメン フルーツポンチ 天妃小 あげパン カレー ミルメーク 小祿小 あげパン もずく丼 カレー 垣花小 あげパン もずく丼 カレー ○リクエストメニューを1月～3月の献立に取り入れる予定です○

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。(※材料・天候によって献立を変更することがあります。)

令和5年1月

詳細献立表（アレルギー）

小祿学校給食センター
917-3459

※「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		アーモンド、イカ、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、サケ、さば、とり肉、バナナ、ぶた肉、桃、やまいも、りんご、ナッツ類（バナナ他）、魚類（赤魚、ミドイ、ぶり、ししゃも、ツナ他）、タコ、貝類（ワカ、帆立他）、アサリ、花かつお、ウニ、魚卵、たらこ、パプリカ、ごぼう、長芋、グリーンピース、そら豆、じゃがいも、きゅうり、グレープフルーツ、みかん、マンゴー、メロン、レーズン、いちご、ドラゴンフルーツ、パイナップル
※ 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います。 ※ 詳しい情報が必要な方、不明点がある場合は、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。		※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 ※ 給食センターで使用しているもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

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	調味料由来
5	木	牛乳 くろまいごはん イナムドゥチ クーブイリチー みかん	ぶた肉、かまぼこ、みそ ぶた肉、昆布、かまぼこ、油あげ	こめ、黒米 あぶら、さとう	こんにやく、しいたけ 切干大根、こんにやく みかん	花かつお 花かつお
6	金	牛乳 ごはん にくじゃが はくさいのゆずあえ なっとう のり	ぶた肉 大豆 のり	こめ じゃがいも、あぶら、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだ豆 はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、ゆず	花かつお タレ(小麦) 小麦
10	火	牛乳 きびごはん とうがんのぼろ煮 にくみそあんどうふ いちごのパンナコッタ	鶏肉 いとよくだい、とうふ、大豆、ぶた肉、みそ あおき、めかぶ 豆乳	こめ、もちぎし あぶら、さとう、でんぶ あぶら、さとう、でんぶ さとう、でんぶ	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、 こまつな、えだ豆、しょうが たまねぎ、にんじん	花かつお 花かつお、小麦 りんご
11	水	牛乳 あぐースタミナどん(ごはん) あぐースタミナどん(く) しらたまぜんざい みかん	ぶた肉、油あげ 金時豆	こめ あぶら、さとう 白玉もち、大豆、さとう、黒糖	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにやく こまつな、にんにく、しょうが	
12	木	牛乳 ピザンバ(むぎごはん) ピザンバ(にく) ピザンバ(やさい) わかめスープ カルパッシュ しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(しる)	牛肉 わかめ、とり肉、豆腐 片口いわし	こめ、麦 ごま油、さとう、ごま ドレッシング(小麦、ごま、とり肉、ぶた肉) こめ粉、でんぶ、さとう ラーメン(小麦)	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが こまつな、もやし、にんじん コーン、にんじん、とうがん	小麦、そら豆 とり肉
13	金	牛乳 しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(しる) しょうゆラーメン(く) ぶたしゃぶサラダ ココアミルク ごはん おでん	かまぼこ、ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 豆腐 うどん、わかめ、がんも ウインナー(ぶた肉、とり肉)	あぶら ごま、ドレッシング(小麦、ごま) さとう、ココア こめ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、赤ピーマン、キャベツ	オイスターソース、花かつお とり肉、ぶた肉、小麦
16	月	牛乳 ほうれんそうのごまあえ しそあじひじき クワジャシュー ウムクジアンダギー ウサチ	ひじき ぶた肉、かまぼこ とり肉、わかめ	ごま、ごま油、さとう さとう、あぶら 米、あぶら べにいも、さとう、もち粉、いもくず、でんぶ、あぶら ごま、さとう	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、キャベツ、にんじん しそ にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ 大根、きゅうり、にんじん	花かつお 小麦 花かつお
18	水	牛乳 あみばん サケのクリームシチュー チキンてりやき りんご	豚脂粉乳 鮭、白いんげん豆、豆乳 とり肉	小麦粉、さとう、あぶら じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、アスパラ、しめじ しょうが りんご	とり肉、ぶた肉 小麦
19	木	牛乳 わかめごはん ソーキじる さつまいもてんぷら タマナーチャンブルー やさいとビーフのカレー (むぎごはん) やさいとビーフのカレー (りんご) フルーツポンチ	わかめ 豚ソーキ、昆布 ぶた肉、豆腐	こめ、さとう あぶら、さつまいも、小麦粉、でんぶ あぶら	とうがん、こまつな、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	花かつお
20	金	牛乳 やさいとビーフのカレー (むぎごはん) やさいとビーフのカレー (りんご) フルーツポンチ	牛肉、豚レバー、白いんげん豆	じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、こめ粉 さとう	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ほうれんそう 赤パプリカ、エリンギ、にんにく、りんご パイン、黄桃、みかん、ぶどう	りんご
23	月	牛乳 きびごはん とうがんのすましじり いわしのうま煮 チヂンクニのしるみそいため	豆腐、わかめ いわし ぶた肉、かまぼこ、みそ	こめ、もちぎし さとう、でんぶ あぶら	とうがん、えのきたけ、ねぎ、しょうが しそ、うめ 島ニンジン、にんじん、いんげん、にんにく、薬 こんにやく	花かつお 小麦
24	火	牛乳 くろまいごはん なかみじり ミミダ スーナー げんまいぼう べにいもパン	豚中味、ぶた肉 ぶた肉 ひじき、豆腐、みそ 豚脂粉乳	こめ、黒米 さとう、ごま さとう、ごま こめ、黒糖、さとう、あぶら 小麦粉、さとう、あぶら、べにいも	こんにやく、しいたけ、しょうが しょうが こんにやく、こまつな、にんじん	花かつお 小麦
25	水	牛乳 ズッキーニとトマトのスープ まぐろフライ パプリカとまめのスパイスサラダ	とり肉、ベーコン(ぶた肉) まぐろ ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ ハム(ぶた肉、とり肉)	あぶら あぶら、パン粉(小麦)、でんぶ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、だいこん、ズッキーニ、 セロリ、コーン、しめじ、にんにく、トマト パプリカ、きゅうり、赤パプリカ シークワサー	とり肉 小麦、花かつお
26	木	牛乳 タコライス(むぎごはん) タコライス(にく) タコライス(やさい) タコライス(チーズ) もずくスープ パインゼリー	ぶた肉、豚レバー、大豆 チーズ(乳) 鶏肉、もずく	こめ、麦 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ	りんご
27	金	牛乳 むぎごはん かがんじだいのんのスプー グルクンのシークワサーソースかけ タンカン	ぶた肉、厚揚げ、みそ グルクン	こめ、麦 あぶら、さとう でんぶ、あぶら、さとう	とうがん、しめじ、長ねぎ、にんにく パイン、シークワサー	とり肉
30	月	牛乳 なめこのみそしる サバのしおやき まはりほしだいのんうま煮 パジャルスバゲティ	豆腐、わかめ、みそ さば ぶた肉、昆布、かまぼこ、大豆 鶏肉、ベーコン(ぶた肉)	こめ あぶら、さとう、ごま油 あぶら、スパゲティ(小麦)	なめこ、だいこん、みつば 切干大根、にんじん、こんにやく たまねぎ、エリンギ、しいたけ、しめじ、にんじん、 パジャル、にんにく	花かつお
31	火	牛乳 ソースハンバーグ キャベツとチーズのサラダ ブルー	ハンバーグ(ぶた肉、鶏肉) チーズ(乳)	さとう たまごなしマヨネーズ あぶら	たまねぎ、トマト キャベツ、ブロッコリー、コーン、赤パプリカ レモン、にんにく	りんご