

# 2019年 1月 予定献立表

与儀小 給食室（直通） 098-917-3481

- 使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目（鶏卵・乳・小麦・ピーナツ・そば・えび・かに）及び、本校のアレルギー対応食品（イカ・タコ・くだもの類・いくら・かぼちゃの種）について表示しています。
- 調味料類に含まれるアレルゲンは「調味料欄」に表示しています。（しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれます。）
- 保護者の方は、必ず内容を確認してください。詳しい情報が必要な方は、給食室までお問い合わせください。
- 天候や材料調達などの都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	飲物	こんだて	(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温などエネルギーとなる	(みどり) 体の調子を整える	調味料
7	月	牛乳	七草そばごはん (ごはん)		米		
			(七草そば)	鶏肉、厚揚げ、大豆	砂糖、油、片栗粉	だいこん、にんじん、こまつな、だいこん葉 からしな、パクチョイ、山東菜、ンスナバー	
			魚そうめん汁	魚そうめん (かまぼこ)、わかめ、鶏卵		にんじん、長ねぎ、しいたけ	りんご
春の七草		丹波黒豆	黒豆				
8	火	牛乳	胚芽なかよしパン		胚芽パン (小麦・乳)		
			かぼちゃのシチュー	鶏肉、大豆、スキムミルク (乳)	さつまいも、油、小麦粉、バター (乳)	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	小麦・乳
			カラフル野菜ソテー	ツナ	じゃがいも、オリーブ油	にんじん、ピーマン、コーン	
			はちみつ		はちみつ		
9	水	牛乳	クープジューシー	豚肉、こんぶ、かまぼこ	米、油	にんじん、しいたけ、青ねぎ	りんご
			魚とアーサのおつゆ	アラスカメヌケ、アーサ、とうふ		しょうが	
			梅かつお和え	けずりぶし	砂糖、ドレッシング (小麦)	もやし、こまつな、にんじん、ねりうめ (りんご)	
			タンナファクルー		タンナファクルー (小麦・鶏卵・乳)		
2の2 琉球漆器							
10	木	牛乳	ごはん		米		
			クーリジシ	鶏卵、豚肉、カステラかまぼこ (鶏卵)		だいこん、こんにゃく、しいたけ	
			マーミナーチャンプルー	無添加ポーク、厚揚げ	油	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら	
			豆腐ハンバーグ	鶏肉、豆腐、卵白	小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ、青ねぎ	
2の1 琉球漆器		パッションフルーツゼリー		ゼリー (パッションフルーツ、シークワーサー)			
11	金	牛乳	ごはん		米		
			紅白もち入りすまし汁	鶏肉、かまぼこ (鶏卵・乳・小麦)	紅白もち	はくさい、にんじん、ほうれん草	りんご
			厚揚げのそばろ煮	豚肉、厚揚げ、大豆	油、砂糖、片栗粉	にんじん、だいこん、えだまめ、きくらげ	
			いわしの竜田揚げ	いわし	片栗粉、油		小麦
鏡開き							
成人の日							
15	火	牛乳	和風スパゲティ	鶏肉、ちくわ	スパゲティ (小麦)、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ ほうれん草	
			ポテトコロッケ	卵白	じゃがいも、小麦粉、パン粉 (小麦)、砂糖、油	にんじん、たまねぎ	
			ひじきサラダ	ツナ、ひじき	砂糖、ごま ドレッシング (小麦・ゆず・レモン・りんご)	キャベツ、にんじん、えだまめ	
			ミルクココア		ミルクココア		
16	水	牛乳	麦ごはん		米、麦		
			マーボー豆腐	豚肉、豆腐、みそ	油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ	小麦 りんご
			パンサンスー	かまぼこ、わかめ	春雨、砂糖、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり	
			りんご			りんご	
17	木	牛乳	もちきびごはん		米、もちきび		
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん	
			ごまあえ		ごま、砂糖	はくさい、こまつな、にんじん	小麦・乳
			焼きししゃも (子持ち)	子持ちししゃも			
かみかみ こんだて							
18	金	牛乳	黒米ごはん		米、麦		
			イナムドッチ	豚肉、カステラかまぼこ (鶏卵)、みそ		しいたけ、こんにゃく	
			クープイリチー	豚肉、こんぶ	砂糖、油	切り干し大根、にんじん、こんにゃく	
			魚の天ぷら	ほぎ、鶏卵	小麦粉、片栗粉、油		
十三 祝い こんだて		お祝いデザート		デザート (鶏卵・乳・小麦)			
21	月	牛乳	ゆかりごはん		米、麦	赤しそ	
			鏡水大根のにつけ	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	油、砂糖	鏡水大根、こんにゃく、にんじん、さやいんげん	
			ミミガーのごまあえ	ミミガー、鶏肉	ごま、ドレッシング (小麦・鶏卵)	もやし、きゅうり	
			タンカン			タンカン	
給食 週間							
22	火	牛乳	黒糖パン		黒糖パン (小麦・乳)		
			島野菜のミネストローネ	ベーコン (乳)、大豆	オリーブ油、砂糖	たまねぎ、セロリ、鏡水大根、ズッキーニ しめじ、にんじん、トマト	小麦・乳
			ツナサラダ	ツナ	マカロニ (小麦) ドレッシング (小麦・ゆず・レモン・りんご)	キャベツ、コーン	
			県産まぐろフライ	まぐろ	パン粉 (小麦)、片栗粉、油 タルタルソース (鶏卵・小麦)		
給食 週間							

# (裏面) 1月 後半分

日	曜日	飲物	こ  ん  だ  て	(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温などエネルギーとなる	(みどり) 体の調子を整える	調味料
23	水	牛乳	野菜そば(麺・汁)	豚骨、鶏ガラ(鶏卵)	沖縄そば麺(小麦)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら きくらげ	乳
			(具)	豚肉、かまぼこ	油		
給食 週間			手作り黒糖アガサー	鶏卵、牛乳	小麦粉、黒砂糖、はちみつ、油、ごま		
			24	木	牛乳	もずく丼(麦ごはん)	米、麦
給食 週間			(もずくあん)	もずく、豚肉、大豆	油、砂糖、片栗粉	とうがん、にんじん、コーン、ピーマン	
			タマナーチャンプルー	かまぼこ、ツナ、豆腐	油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、からしな	
25	金	牛乳	もちきびごはん		米、もちきび		
			ゆしどうふ	ゆしどうふ		青ねぎ	りんご
給食 週間			チヂン	牛肉	油、砂糖、片栗粉	島にんじん、たまねぎ、こんにゃく、にら	
			ミヌダル	豚肉	砂糖、ごま		
			ちんすこう		小麦粉、砂糖、ラード		
28	月	牛乳	チキンライス	鶏肉、大豆	米、麦、バター(乳)、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト	小麦・乳 りんご
			こまつなサラダ	ハム(乳)	砂糖、アーモンド ドレッシング(小麦・ゆず・レモン・りんご)	こまつな、キャベツ、コーン	
			ほうれん草オムレツ	鶏卵	油、片栗粉	ほうれん草	
			ひとつくちチーズ	チーズ(乳)			
29	火	牛乳	麦ごはん		米、麦		
			みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、みそ	さといも	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ	
			五目きんぴら	豚肉、かまぼこ、茎わかめ	油、砂糖、ごま、ごま油	にんじん、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん	
			さばの塩こうじ焼き	さば			
30	水	牛乳	麦ごはん		米、麦		
			野菜たっぷりキーマカレー	鶏肉、豚肉、豚レバー、スキムミルク(乳)	油	たまねぎ、にんじん、だいこん、なす ピーマン、マッシュルーム、トマト	小麦 りんご
			ポテトサラダ	ハム(乳)	じゃがいも、マヨネーズ(鶏卵・りんご) ドレッシング(鶏卵・レモン)、砂糖	きゅうり、コーン	
			プリン		プリン(乳・鶏卵)		
31	木	牛乳	ごはん		米		
			八宝菜	豚肉、なると、うずらの卵	油、片栗粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ナツメグサイ たけのこ、きくらげ	小麦
			カリポリおいも	カタクチイワシ	さつまいも、アーモンド、ごま、砂糖、油		
			パイナップル(生)			パイナップル	