

※「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		※ あさり・もずく・アーサ・しらす・カエリに関しては、えび・かにが混入している可能性があるため●マークがつきます。 ※ 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。

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 となる食品	調味料
1	水	 竹の子ごはん 魚の豆板醤焼き 赤だし	鶏肉、油揚げ(大豆)、ちきあぎ さば 豆腐(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)、 赤だし(大豆、鶏肉)、かつお節	米、油 ごま	たけのこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ にんにく えのきたけ、みつば	しょうゆ、本みりん、酒、塩、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉) しょうゆ、本みりん、酒、トウバンジャン
2	木	 ジョア(マスカット) ごはん タコライスミート キャベツ スライスチーズ ベジタブルスープ くだもの	●ジョア(乳) 豚肉、大豆、●チーズ(乳) ●チーズ(乳) 無塩せきベーコン	 米飯 油 でん粉	 たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ たまねぎ、にんじん、だいこん、いんげん、コーン、パセリ ネーブルオレンジ(予定)	 トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース(大豆)、 タバスコ、●チリミックス(乳)、チリパウダー、塩 塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら
7	火	 ドライカレー さわやか和え ブルーン	豚肉、鶏肉、豚レバー、大豆 とりささみ(鶏肉、寒天)	米飯、麦 油、コーンスターチ オリーブ油、さとう	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん ブルーン	●カレールウ(小麦、牛肉、鶏肉、大豆)、カレー粉、 チャツネ(りんご)、塩、こしょう 特濃酢、りんご酢(りんご)、しょうゆ、塩
8	水	 ごはん 鶏肉のスタミナ炒め 里芋のみそ汁 ゴーヤーのシークワサー和え	鶏肉、ちきあぎ 油揚げ(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)、かつお節 ツナ	米飯 油、ごま油 里芋、じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、もやし、にんにくの芽、にら、 しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、ゴーヤー、コーン、にんじん、 シークワサー果汁	しょうゆ、酒 酢、本みりん、しょうゆ、塩
9	木	 コーンピラフ 手作りミートローフ 野菜とベーコンのスープ	鶏肉、ひよこ豆 豚肉、牛肉、●卵 無塩せきベーコン	米、油 ●パン粉(小麦)、でん粉、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく	白ワイン、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) パプリカ、ナツメグ、粒入りマスタード、赤ワイン、塩、こしょう 本みりん、塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら
10	金	 野菜と アーサの沖縄そば パパイアの甘酢和え 黒糖アガラサー	鶏肉、かまぼこ、●アーサ、かつお節 とりささみ(鶏肉、寒天)	●沖縄そば(小麦、大豆) 小袋タイプ さとう	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、しょうが パパイア、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、 シークワサー果汁	しょうゆ、本みりん、酒、塩、豚骨 酢、しょうゆ
13	月	 チキンライス オムライスシート ケチャップ ヌードルスープ シナモンポテト	鶏肉 ●オムライスシート(卵、小麦、大豆) 無添加ウインナー	米、油 ●スパゲッティ(小麦) さつまいも、油、アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、パセリ	トマトケチャップ、パプリカ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) トマトケチャップ 塩、こしょう、鶏がら、ローリエ シナモン
14	火	 ごはん 冬瓜のそぼろ煮 キャベツのゴマ和え もずくみそ	豚肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 ●チリメンジャコ ●もずく、豚肉、糸けずり、赤みそ(大豆)	米飯 さとう、でん粉、油 ごま、さとう さとう、油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、 あお豆、しょうが キャベツ、こまつな、もやし、にんじん しょうが、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、塩 しょうゆ、塩、本みりん 本みりん、酒
15	水	 カンダバージュシー マーミナーチャンプルー 紅芋の天ぷら バナナ	豚肉、かつお節 厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けずり ●卵	米、麦、油 油 紅芋、●小麦粉、でん粉、油	にんじん、カンダバー(かずらの葉)、 とうがん、しいたけ マーミナー(もやし)、キャベツ、にんじん、にら	しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、こしょう 塩
16	木	 ごはん 鶏肉の四季柑はちみつ焼き みそけんちん汁 人参炒め	鶏肉 豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、 かつお節 豚肉	米飯 はちみつ 里芋 油	シークワサー果汁、しょうが ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、長ねぎ にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、塩、こしょう 塩、しょうゆ
17	金	 食パン チリマカロニ ブロッコリーのコールスローサラダ 手作りブルーベリージャム	●食パン(小麦、乳、大豆) 牛肉、豚肉、豚レバー、大豆 無添加ハム	●マカロニ(小麦)、さとう、油 ノンエッグマヨネーズ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、 マッシュルーム ブロッコリー、だいこん、キャベツ、コーン、 にんじん、ピクルス	トマトケチャップ、トマトピューレー、トマトソース(大豆)、 ウスターソース(大豆)、チリパウダー、チリソース、 ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)、塩、こしょう 酢、塩、こしょう
20	月	 ジョア(プレーン) 和風スパゲティ ひじきとひよこ豆のサラダ さつまいも蒸しパン	●ジョア(乳) 無塩せきベーコン、鶏肉、糸けずり ひじき、ひよこ豆、ちくわ(大豆) ●卵、●牛乳	 ●スパゲッティ(小麦)、油 ごま、さとう、ノンエッグマヨネーズ ●小麦粉、さとう、油、さつまいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、しいたけ、にんにく ブロッコリー、にんじん、パパイア	しょうゆ、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ、塩、こしょう ベーキングパウダー
21	火	 豚キムチごはん 豆腐のスープ 青のりポテト	豚肉、ひよこ豆 絹ごし豆腐(大豆)、かつお節 青のり	米、油 ごま油、でん粉 じゃがいも、油	白菜キムチ(大豆)、にんじん、赤ピーマン、 にんにくの芽、あお豆(大豆)、にんにく えのきたけ、ねぎ、コーン、きくらげ	白ワイン、しょうゆ、本みりん、チキンブイヨン(鶏肉)、 キムチ液(大豆)、塩、こしょう しょうゆ、酒、本みりん、塩、こしょう、鶏がら 塩、こしょう
22	水	 ごはん 肉じゃが アーサ入り卵焼き(北小・北中) マンビカーの姿揚げ (島小・幼稚園)	豚肉、かつお節 ●卵、●アーサ、ツナ マンビカー(しら)	米飯 じゃがいも、油、さとう ●小麦粉、でん粉、油	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、こんにゃく にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、塩、本みりん しょうゆ、本みりん、酒、塩 塩、こしょう、ガーリックパウダー
23	木	 ごはん ごぼうのチンジャオロース ジャンボ焼売(北小・島小) マンビカーの姿揚げ (北中)	豚肉 鶏肉、まぐろ マンビカー(しら)	米飯 さとう、でん粉、ごま油、油 豚脂、●パン粉(小麦、乳、大豆)、小麦粉、油(大豆)、 でん粉、さとう ●小麦粉、でん粉、油	にんにく、ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、 にんじん、たけのこ、しょうが たまねぎ、しょうが、グリーンピース	しょうゆ、本みりん、酒、塩、トウバンジャン、 オイスターソース(かきエキス) 塩、しょうゆ、酒 塩、こしょう、ガーリックパウダー
24	金	 ごはん デークニーンブシー ちくわのマヨネーズ焼き (島小・幼・北中) マンビカーの姿揚げ (北小)	豚肉、厚揚げ(大豆)、結び昆布、ちきあぎ、かつお節 ちくわ(大豆)、青のり、糸けずり マンビカー(しら)	米飯 さとう、油 ノンエッグマヨネーズ、さとう ●小麦粉、でん粉、大豆油	だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな、しいたけ	塩、酒、本みりん、しょうゆ しょうゆ 塩、こしょう、ガーリックパウダー
27	月	 梅ぞうすい 厚揚げのみそ炒め 紅芋団子	鶏肉、かつお節 豚肉、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	米、おし麦 油、さとう 紅芋、タピオカ粉、もち粉、さとう、ごま、でん粉、油	にんじん、とうがん、こまつな、しいたけ、梅肉 キャベツ、にんじん、きくらげ、たけのこ、 もやし、にんにく	ゆかり、しょうゆ、塩、本みりん、酒 しょうゆ、本みりん、塩
28	火	 ごはん ミルクおから 沢煮椀 大豆とカエリのみつがらめ	鶏肉、おから(大豆)、●牛乳、かつお節 豚肉、かつお節 大豆、カエリ	米飯 油、さとう アーモンド、水あめ、さとう	にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しいたけ	しょうゆ、塩、本みりん、昆布だし しょうゆ、本みりん、酒、塩、昆布だし しょうゆ、本みりん
29	水	 コッペパン チキンのマーメレード焼き クラムチャウダー キャベツとコーンのソテー	鶏肉 ●あさり、鶏肉、●脱脂粉乳、●生クリーム(乳) 無塩せきベーコン	●コッペパン(小麦、乳、大豆) マーメレード じゃがいも、●小麦粉、油 油	 たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、パセリ キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン	しょうゆ、白ワイン、塩、こしょう 塩、こしょう、鶏がら 塩、こしょう
30	木	 ごはん 豆腐のみぞれあんかけ 豚肉のひじき炒め 小松菜のみそ汁 カレーうどん	豆腐(大豆)、糸けずり、かつお節 ひじき、豚肉、ちきあぎ、油揚げ(大豆)、大豆 わかめ、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、かつお節 豚肉、なると(卵ぬき)、油揚げ(大豆)、かつお節	米飯 でん粉、油、さとう さとう、油 うどん、じゃがいも、さとう	だいこん、ねぎ、しょうが こんにゃく、にんじん、たまねぎ、にら とうがん、こまつな、にんじん、えのきたけ にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、長ねぎ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ、本みりん ●カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、カレー粉、 しょうゆ、本みりん、塩
31	金	 キャベツのメンチカツ キャラットケーキ	豚肉、鶏肉 ●卵、●牛乳	豚脂、●パン粉(小麦、大豆)、●小麦粉、油(大豆)、 でん粉、さとう ●小麦粉、さとう、●バター(乳)	キャベツ にんじん	塩、しょうゆ、ポークエキス ベーキングパウダー、バニラエッセンス