

|         |     |        |      |
|---------|-----|--------|------|
| ◇学校別内訳◇ |     |        |      |
| 豊見城小    | 719 | 豊見城中   | 923  |
| とよみ小    | 683 | 長嶺中    | 584  |
| 長嶺小     | 568 | 伊良波中   | 986  |
| 座安小     | 541 | とよみ教室  | ●    |
| 上田小     | 948 | 給食センター | 51   |
| 伊良波小    | 590 | 合計     | 8189 |
| 豊崎小     | 829 |        |      |
| ゆたか小    | 758 |        |      |

| 学 校               | 学 校 | E       | P          | F          |
|-------------------|-----|---------|------------|------------|
| 給食の<br>栄 養<br>基準量 | 小学校 | 650kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
|                   | 中学校 | 830kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

令和4年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

# 6月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

## ★6月栄養指導目標：丈夫な歯や骨（歯や骨を丈夫にする食品について・カルシウムの働き）★

今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために  
**カルシウムをしっかりとろう**

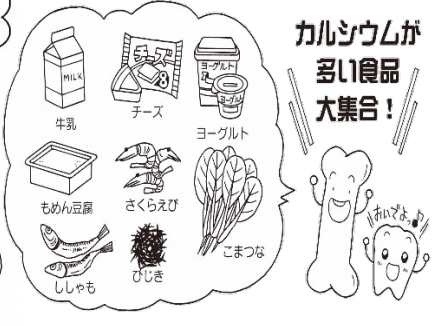
**おし歯を防ぐ食生活で8020!**  
8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

### カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



### 食えること＝いきること…6月は「食育月間」です！

平成17(2005)年食育基本法が施行されました。  
子どもたちが食に関する正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが重要です。そのためには、様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を身につけていく必要があります。「日々の食えること」について改めて考えてみませんか？

### ★★家庭では、このような取り組みを!!★★

- ・ゆっくりよく噛んで食べている
- ・地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている
- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている
- ・家族で食卓を囲んでいる
- ・非常時に備えた水や食料の準備ができています
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせている
- ・食品ロス削減を意識している
- ・体重を量り食事や運動に気を付けている
- ・環境に配慮した食品を選んでいく
- ・塩分など調味料のとりすぎに気を付けている
- ・農業や漁業などを体験する機会をつくっている

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

|      | 1(水) 梅パワーで免疫力アップ                                    | 2(木) 沖縄のスイーツ甘がし                                                                      | 3(金) カルシウムをしっかりと!                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | 筑前煮<br>牛乳<br>魚ソーメン汁<br>カリカリ梅ごはん                     | もずく丼(具)<br>あまがし<br>牛乳<br>かけて食べる<br>ごは<br>白菜のすまし汁                                     | メープルジャム<br>牛乳<br>骨太サラダ<br>コッペパン<br>白菜の豆乳煮                                            |
| 小    | E 498 P 23 F 11.1                                   | E 604 P 29.1 F 16.4                                                                  | E 513 P 22.8 F 16.1                                                                  |
| 中    | E 591 P 26.9 F 11.9                                 | E 707 P 38.1 F 17.6                                                                  | E 584 P 25.8 F 17.7                                                                  |
|      | 6(月) みんな大好きカレー                                      | 7(火) 納豆はなぜ健康にいいの?                                                                    | 8(水) 春巻きはいったべるの?                                                                     |
| こんだて | たんかん風味サラダ<br>牛乳<br>ごはん<br>ポークカレー                    | 納豆<br>牛乳<br>きんぴらごぼう<br>ごはん<br>みそ汁                                                    | レモンゼリー<br>牛乳<br>春巻き<br>ごはん<br>八宝菜                                                    |
| 小    | E 602 P 22.6 F 15.8                                 | E 604 P 29.1 F 16.4                                                                  | E 683 P 22.5 F 22.5                                                                  |
| 中    | E 722 P 26.2 F 17.9                                 | E 707 P 33.1 F 17.6                                                                  | E 819 P 26.6 F 25.7                                                                  |
|      | 9(木) 手洗いたいせつだよ!                                     | 10(金) スルルグアーって何?                                                                     | 11(土) 手洗いたいせつだよ!                                                                     |
| こんだて | オレンジ1/4<br>牛乳<br>ひじきの佃煮<br>ごはん<br>豚肉と大根の煮もの         | スルルグアー<br>のから揚げ<br>牛乳<br>炊き込みごはん<br>(その他の学校)<br>クープジュシー<br>(上田・ゆたか・とよみ・長嶺小)<br>けんちん汁 | ごはん<br>豚肉と大根の煮もの                                                                     |
| 小    | E 542 P 23.7 F 12.1                                 | E 593 P 33.9 F 17.7                                                                  | E 542 P 23.7 F 12.1                                                                  |
| 中    | E 639 P 26.9 F 13                                   | E 687 P 39.4 F 19.9                                                                  | E 639 P 26.9 F 13                                                                    |
|      | 12(土) 手洗いたいせつだよ!                                    | 13(月) アガラサーって何?                                                                      | 14(火) 卵の秘密                                                                           |
| こんだて | ごはん<br>豚肉と大根の煮もの                                    | アガラサー<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>つけ麺<br>つけ食べる                                             | 県産卵焼き<br>牛乳<br>ごはん<br>大根のカレー煮                                                        |
| 小    | E 532 P 28.2 F 12.9                                 | E 627 P 28.4 F 13.1                                                                  | E 576 P 26.4 F 16                                                                    |
| 中    | E 631 P 32.8 F 13.9                                 | E 726 P 33.4 F 15.5                                                                  | E 663 P 29.1 F 17                                                                    |
|      | 15(水) ごはんのお供アングスー                                   | 16(木) 琉球料理の日                                                                         | 17(金) バランスの良い食べ方                                                                     |
| こんだて | ひじきサラダ<br>牛乳<br>ツナ入りアングスー<br>鶏汁<br>ごはん              | タマナーチャンプルー<br>牛乳<br>ごはん<br>イナムドゥチ                                                    | かぼちゃ挽肉フライ<br>牛乳<br>ヨーグルト<br>豚肉のしらたき炒め<br>わかめごはん                                      |
| 小    | E 607 P 26.3 F 18.1                                 | E 532 P 28.2 F 12.9                                                                  | E 638 P 22.2 F 19.9                                                                  |
| 中    | E 721 P 30.4 F 20.3                                 | E 631 P 32.8 F 13.9                                                                  | E 770 P 29.1 F 24.1                                                                  |
|      | 18(土) 明日は慰霊の日                                       | 19(日) 慰霊の日                                                                           | 20(月) ごぼうを食べる国は?                                                                     |
| こんだて | うまかつてん<br>牛乳<br>さつまいも天ぷら<br>パパーイリチー<br>ポロポロジュシー     | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 | マーシャルビーンズ<br>牛乳<br>コッペパン(その他の学校)<br>ごぼうサラダ<br>揚げパン(上田・ゆたか・とよみ・長嶺小)<br>ミネストローネスープ     |
| 小    | E 493 P 25.8 F 18.8                                 |                                                                                      | E 637 P 26 F 27                                                                      |
| 中    | E 530 P 28.7 F 19.4                                 |                                                                                      | E 764 P 31.2 F 32.4                                                                  |
|      | 21(火) 春雨は何からできている?                                  | 22(水) 明日は慰霊の日                                                                        | 23(木) 慰霊の日                                                                           |
| こんだて | ドライカレー<br>牛乳<br>ごはん<br>春雨スープ                        | うまかつてん<br>牛乳<br>さつまいも天ぷら<br>パパーイリチー<br>ポロポロジュシー                                      | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 |
| 小    | E 575 P 30.5 F 13.4                                 | E 493 P 25.8 F 18.8                                                                  |                                                                                      |
| 中    | E 681 P 36 F 14.6                                   | E 530 P 28.7 F 19.4                                                                  |                                                                                      |
|      | 24(金) 汁物は右側? 左側?                                    | 25(土) 明日は慰霊の日                                                                        | 26(日) 明日は慰霊の日                                                                        |
| こんだて | 春雨と豚肉炒め<br>牛乳<br>ごはん<br>中華スープ                       | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 |
| 小    | E 519 P 22.6 F 11.7                                 |                                                                                      |                                                                                      |
| 中    | E 615 P 26.1 F 12.5                                 |                                                                                      |                                                                                      |
|      | 27(月) しっかり食べて? 朝ご飯                                  | 28(火) 大豆の変身                                                                          | 29(水) エスディーゼーズって何                                                                    |
| こんだて | 豆乳プリン<br>牛乳<br>いわしのおかか煮<br>ごはん<br>肉じゃが              | 揚げギョーザ<br>牛乳<br>甘酢あんかけ<br>ごはん<br>マーボーとうがん                                            | のりかつおふりかけ<br>牛乳<br>フーイリチー<br>ごはん<br>ゆし豆腐                                             |
| 小    | E 639 P 26.8 F 18.2                                 | E 634 P 23.8 F 20.7                                                                  | E 555 P 26.8 F 15.3                                                                  |
| 中    | E 758 P 31.1 F 20.5                                 | E 796 P 28.9 F 25.4                                                                  | E 666 P 32.2 F 18.4                                                                  |
|      | 30(木) なぜ? ベトナム料理                                    | 31(金) 明日は慰霊の日                                                                        | 32(土) 明日は慰霊の日                                                                        |
| こんだて | ドウ・ホア・ティツ(厚揚げと豚肉の煮込み)<br>牛乳<br>ブン・ボーフェ(牛肉汁麺)<br>ごはん | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 | できていますか?<br>手洗いポイント<br>指の間<br>手首<br>指先とつめ<br>上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。 |
| 小    | E 512 P 24.1 F 12.2                                 |                                                                                      |                                                                                      |
| 中    | E 607 P 27.8 F 13.1                                 |                                                                                      |                                                                                      |

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和4年6月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター  
電話(098) 850-4585

| アレルギー対象原材料を含みます。<br>卵・・・卵 乳・・・乳及び乳製品 麦・・・小麦 ピ・・・落花生(ピーナッツ) そ・・・そば エ・・・えび カ・・・かに<br>あ・・・あわび 鶏・・・鶏肉 牛・・・牛肉 豚・・・豚肉 ゼ・・・ゼラチン サ・・・さけ さ・・・さば 豆・・・大豆 い・・・いくら イ・・・イカ<br>カシ・・・カシューナッツ ま・・・まつたけ パ・・・パナナ パ・・・パン マ・・・マンゴー オ・・・オレンジ リ・・・りんご キ・・・キウイフルーツ<br>ゼ・・・ゼラチン や・・・やまいも も・・・もも アモ・・・アーモンド く・・・くるみ ご・・・ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。 |    |                                                                                           |                                     |                               |                                 |                                                 |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 曜日 | こ ん だ て                                                                                   |                                     | (あか)<br>おもに体をつくるものになる食品       | (きいろ)<br>おもにエネルギーのもとになる食品       | (みどり)<br>おもに体の調子を整えるものになる食品                     | 調味料                                              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水  | <br>⑦乳   | カリカリ梅ごはん⑦無                          |                               | こめ、でん粉                          | 梅、赤しそ                                           | 昆布エキス                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 筑前煮<br>⑦鶏、豚、豆、麦                     | 鶏肉                            | 三温糖、大豆油                         | にんじん、ごぼう、こんにやく、干しいたけ、大根、あお豆                     | かつお節、ポークブイヨン、しょうゆ、みりん                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 魚ソーメン汁<br>⑦豆、麦、豚、鶏                  | 魚ソーメン、もずく                     |                                 | 白菜、にんじん、長ねぎ、えのき                                 | かつお節、ポークブイヨン、うすくちしょうゆ                            |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 木  | <br>⑦乳   | ごはん ⑦無                              |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | もずく丼(具)<br>⑦豚、豆、麦                   | もずく、豚肉                        | 大豆油、三温糖、でん粉                     | たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、しょうが                         | しょうゆ、みりん、酒                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 白菜のすまし汁<br>⑦豆、麦、鶏                   |                               |                                 | にんじん、えのき、干しいたけ、白菜                               | しょうゆ、かつお節、酒<br>チキンブイヨン                           |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金  | <br>⑦乳   | あまがし<br>⑦無                          | 金時豆、緑豆、                       | 押し麦、三温糖、黒糖                      |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | コッペパン<br>⑦麦、乳、豆                     | 脱脂粉乳、                         | 小麦粉、さとう、ショートニング                 |                                                 | イースト                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 白菜の豆乳煮<br>⑦麦、豆、鶏、豚                  | 鶏肉、無塩せきベーコン、白花豆ペースト、豆乳        | じゃがいも、小麦粉、大豆油、<br>乳なしマーガリン、     | たまねぎ、にんじん、白菜、あお豆、にんにく、ローレル                      | ポークブイヨン<br>乳なしホワイトルー                             |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 月  | <br>⑦乳   | 骨太サラダ⑦麦、豆、鶏、豚、り、ご                   | 海藻ミックス(わかめ、昆布、とさかのり、白ふのり)、しらす | ごま                              | キャベツ、小松菜、にんじん                                   | 和風ドレッシング                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | メーブルジャム⑦無                           | 寒天、                           | 砂糖、メーブルシュガー                     |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火  | <br>⑦乳 | ポークカレー<br>⑦麦、豆、乳、豚、鶏、牛、ぜ、り          | 豚肉、鶏レバー、脱脂粉乳                  | じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油、<br>生クリーム   | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、アスパラ、コーン、にんにく、チャツネ               | カレー粉、カレールー、ウスターソース、トマト<br>ケチャップ、デミグラスソース、フオンドボー、 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | たんかん風味サラダ<br>⑦麦、ぜ、鶏、豆               | とりささみ、寒天                      |                                 | ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン                            | タカトドレッシング                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水  | <br>⑦乳 | きんぴらごぼう⑦豚、鶏、豆、麦                     | 豚肉、うす揚げ                       | 三温糖、ごま、大豆油、ごま油                  | ごぼう、こんにやく、にんじん、赤ピーマン、ピーマン                       | ポークブイヨン、酒、みりん、しょうゆ                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | みそ汁⑦鶏、豆                             | 鶏肉、みそ、みそ                      | じゃがいも                           | 大根、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ                               | かつお節、チキンブイヨン                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 納豆⑦麦、豆                              | 大豆                            | 砂糖、                             | しょうが、                                           | しょうゆ、かつおエキス                                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 木  | <br>⑦乳 | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 八宝菜<br>⑦卵、豚、鶏、豆、麦                   | 豚肉、なるとうずらの卵                   | 大豆油、でん粉                         | にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、<br>きくらげ、しいたけ、しょうが | しょうゆ、酒、みりん、ポークブイヨン<br>オイスターソース                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 春巻き<br>⑦麦、豚、豆                       |                               | 大豆油、はるさめ、ラード、でん粉、砂糖、<br>小麦粉、水あめ | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、                                  | しょうゆ、                                            |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 | レモンゼリー⑦無                            | 寒天、                           | 砂糖、水あめ、                         | レモン果汁、                                          |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 豚肉と大根の煮物<br>⑦豚、鶏、豆、麦                | 豚肉、絹厚揚げ、ボール天                  | 三温糖、大豆油                         | 大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、きくらげ、にんにく、<br>しょうが             | かつお節、ポークブイヨン、しょうゆ、みりん、酒                          |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 月  | <br>⑦乳 | ひじきの佃煮<br>⑦豆、麦、ご                    | ひじき、糸けずり、高野豆腐                 | ごま、水あめ、三温糖                      | ゆかり(赤しそ、塩、梅酢、砂糖)                                | しょうゆ、みりん                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | オレンジ⑦オ                              |                               |                                 | オレンジ                                            |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | クープジュシー⑦豚、鶏、麦、豆<br>(上田、ゆたか、とよみ、長嶺小) | 豚肉、かまぼこ、昆布                    | こめ、麦、大豆油                        | にんじん、干しいたけ、葉ねぎ                                  | かつお節、ポークエキス、しょうゆ、酒                               |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火  | <br>⑦乳 | ひじきジュシー⑦麦、豆、鶏<br>(上記以外の学校)          | ひじき、鶏肉、油揚げ                    | こめ、                             | にんじん、こんにやく、                                     | しょうゆ、魚介エキス、みりん、椎茸エキス、<br>かきエキス、こんぶエキス、かつおエキス、    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | けんちん汁⑦豆、麦、豚、鶏                       | 油揚げ、豆腐                        |                                 | 大根、にんじん、長ねぎ、干しいたけ                               | しょうゆ、かつお節、ポークエキス                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | スルグラーのから揚げ<br>⑦麦、豆                  | きびなご                          | でん粉、小麦粉、大豆油                     |                                                 |                                                  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水  | <br>⑦乳 |                                     |                               |                                 |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | つけ麺、汁<br>⑦麦、ご、豆、鶏、豚                 | なると豚肉、赤みそ                     | 中華めん(小麦粉)<br>ごま油、ごま、でん粉         | にんじん、もやし、たけのこ、小松菜、にんにく                          | かつお節、ポークエキ斯拉ーメンスープ、み<br>りん、しょうゆ                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | コールスローサラダ<br>⑦パ、豆                   | ツナ                            | 大豆油                             | キャベツ、パパイヤ、にんじん、コーン、                             | ドレッシングコールスロー                                     |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 木  | <br>⑦乳 | アガラサー⑦麦<br>伊良波小中、座安、豊崎、<br>長嶺小、中    |                               | 小麦粉、黒糖、糖蜜                       |                                                 | ベーキングパウダー、重曹                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | アガラサー⑦乳、麦<br>豊見城小中、ゆたか、上田、とよみ       | 牛乳                            | 小麦粉、黒糖、                         |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 | 大根のカレー煮<br>⑦豚、鶏、豆、り、麦               | 豚肉、絹厚揚げ、ボール天                  | 三温糖、でん粉、大豆油                     | 大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、あお豆、きくらげ、に<br>んにく、しょうが         | かつお節、ポークブイヨン、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、カレールー               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 県産卵焼き ⑦卵、麦、豆                        | 鶏卵、大豆                         | 砂糖、小麦、サラダ油、                     |                                                 | しょうゆ、昆布だし、                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ごはん⑦無                               |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 | 鶏汁 ⑦鶏、豆、麦                           | 鶏肉、                           | じゃがいも                           | 大根、にんじん、長ねぎ、干しいたけ                               | かつお節、チキンブイヨン、しょうゆ                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ひじきサラダ ⑦豆、麦                         | ひじき、ツナ                        | 卵なしマヨネーズ                        | にんじん、きゅうり、コーン                                   | しょうゆ                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ツナ入りアэндンスー<br>⑦麦、豆、                | ツナ、みそ、糸けずり                    | 三温糖、大豆油                         |                                                 | みりん                                              |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 | ごはん                                 |                               | こめ                              |                                                 |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | タマナーチャンプルー<br>⑦豚、麦、豆、               | 豚肉、チキアギ、豆腐、糸けずり               | 大豆油                             | にんじん、キャベツ、小松菜、もやし、にんにく                          | しょうゆ                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | イナムドゥチ⑦豚、鶏、豆                        | 豚肉、かまぼこ、みそ                    |                                 | 干しいたけ、こんにやく                                     | かつお節、ポークブイヨン                                     |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 | わかめごはん⑦無                            | わかめ、                          | こめ、砂糖                           | ※本品で使用しているわかめは、えび、かにの生息域で採取されています。              |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | 豚肉のしらたき炒め<br>⑦豚、鶏、豆、麦               | 豚肉、厚揚げ                        | 大豆油、三温糖                         | にんにく、こんにやく、たまねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ                   | 酒、みりん、しょうゆ、ポークエキス                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | かぼちゃ挽肉フライ ⑦麦、豆、豚                    | 豚肉、                           | 大豆油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉、ラード          | カボチャ、玉ねぎ、                                       | しょうゆ、ウスターソース、                                    |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金  | <br>⑦乳 |                                     |                               |                                 | ※本品の工場では、えび、かに、卵・乳成分を含む製品を製造しています。              |                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                           | ヨーグルト ⑦乳                            | 生乳、乳製品、                       | 砂糖                              |                                                 |                                                  |



|              |   |                                                                                     |                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20           | 月 |    | ココア揚げパン⑦麦、乳、豆<br>上田、ゆたか、とよみ、長嶺小                 | 脱脂粉乳、きなこ                              | 小麦粉、さとう、ショートニング、黒糖、大豆油、ミル<br>メーク8ココアパウダー)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                | イースト                                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | コッペパン(揚げパン以外の学校)<br>⑦麦、乳、豆                      | 脱脂粉乳                                  | 小麦粉、さとう、ショートニング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                | イースト                                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | ミネストローネスープ⑦鶏、豚、麦                                | 無塩せきベーコン、豚肉                           | 大豆油、じゃがいも、マカロニ(小麦)、三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | にんにく、にんじん、キャベツ、トマト、ローレル                        | トマトピューレー、ポークエキス、かつお節                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | ごぼうサラダ⑦豆、麦                                      | ツナ                                    | 卵なしマヨネーズ、三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン                              | しょうゆ                                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | マーシャルピーンズ⑦乳、豆<br>揚げパン以外学校             | 大豆粉、脱脂粉乳、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 砂糖、ココアパウダー、食用油脂                                | ※本品製造工場では、小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。                                                                               |
| 21           | 火 |    | ごはん⑦無                                           |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | ドライカレー<br>⑦乳、麦、牛、豚、り、鶏、豆                        | 鶏肉、豚肉、大豆、高野豆腐                         | 大豆油、小麦粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ブ<br>ルーン、にんにく、リンゴ    | カレー粉、ドライカレー、デミグラスソース、ケ<br>チャップ、しょうゆ、ローレル                                                                            |
|              |   |                                                                                     | ※ドライカレーの製造工場では、エビ、カニ、卵、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
|              |   | ※デミグラスソースの製造工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。                          |                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 22           | 水 |    | 春雨スープ⑦鶏、豚、麦、豆                                   | 鶏肉                                    | 春雨、でん粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 干しいたけ、にんじん、パクチョイ、長ねぎ                           | かつお節、ポークブイオン、しょうゆ                                                                                                   |
|              |   |                                                                                     | ボロボロジュシー⑦鶏、麦、豆                                  | 鶏肉、チキアギ、もずく                           | こめ、麦、大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ                               | かつお節、チキンブイオン、しょうゆ                                                                                                   |
|              |   |                                                                                     | さつまいも天ぷら ⑦麦、豆                                   |                                       | さつまいも、小麦粉、でんぷん、なたね油 パーム油、<br>大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ※本品製造工場では、卵・乳成分・えびを含む製品を生産しています。               |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | パパイヤーイリチー<br>⑦豆、豚、鶏、麦                           | 豚肉、絹厚揚げ                               | 大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | パパイヤ、にんじん、小松菜                                  | かつおだしみりん、しょうゆ                                                                                                       |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | うまかってん<br>⑦麦、豆、ご、アモ                   | 大豆、黒大豆、アオサ、カタクチイワシ、昆布                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 南瓜種、ひまわり種、砂糖、小麦粉、アーモンド、松<br>の実、、ごま、ショートニング、でん粉 | ※本品製造工場では、落花生、乳成分、えび、かに、卵含む製品を生産しています。<br>※本品で使用しているアオサ粉はえび、かに、が混ざる漁法で採取しています。<br>※本品で使用しているカタクチイワシはえび、かに、を補食しています。 |
| 24           | 金 |    | ごはん⑦無                                           |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | 春雨と豚肉炒め<br>⑦麦、豆、豚、ご                             | 豚肉                                    | はるさめ、大豆油、三温糖、ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら                              | うすくちしょうゆ、オイスターソース                                                                                                   |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | 中華スープ<br>⑦鶏、豚、豆、麦                     | 鶏肉、わかめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | でん粉、                                           | にんじん、大根、長ねぎ、コーン、にんにく                                                                                                |
| 27           | 月 |    | ごはん                                             |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | 肉じゃが⑦豆、麦、豚、                                     | 豚肉、うす揚げ                               | 三温糖、大豆油、じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく                       | 酒、しょうゆ、みりん、かつお節                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | いわしのおかか煮⑦麦、豆                                    | いわし、かつお節                              | 砂糖、でん粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                | しょうゆ、みりん                                                                                                            |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | 豆乳プリン ⑦豆                              | 豆乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 砂糖、水あめ、                                        |                                                                                                                     |
| 28           | 火 |  | ごはん⑦無                                           |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | マーボーとうがん<br>⑦麦、豆、豚、牛、ぜ、ご、鶏                      | 豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ                         | ごま油、大豆油、でん粉、三温糖、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 冬瓜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しょうが                      | 麻婆豆腐の素、しょうゆ、ポークブイオン、オ<br>イスターソース                                                                                    |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | 揚げギョーザ甘酢あんかけ<br>⑦麦、豆、豚                | 豚肉、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | でん粉、砂糖、小麦粉、ラード、でん粉                             | キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが、                                                                                                   |
|              |   | ※本品製造工場では、えび、かに、卵、乳成分、ごま、を含む製品を製造しています。                                             |                                                 |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 29           | 水 |  | ごはん⑦無                                           |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | フーイリチー<br>⑦卵、小麦、豚、豆、鶏                           | ふ(小麦)、卵、ツナ、無塩せき、ポーク                   | 大豆油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | にんじん、キャベツ、もやし、にら                               | しょうゆ                                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | ゆし豆腐⑦豆、                                         | ゆし豆腐、わかめ、麦みそ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 葉ねぎ                                            | かつお節                                                                                                                |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | のりかつおふりかけ⑦無                           | 削り節、青のり、黒のり、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 砂糖、でん粉                                         | ※本品で使用しているのりは、えび、かにの生息域で採取されています。                                                                                   |
| 30           | 木 |  | ごはん⑦無                                           |                                       | こめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |                                                                                                                     |
|              |   |                                                                                     | 牛肉甘辛汁麺⑦牛、豚、鶏、豆、麦<br>(ブン・ポーフエ)                   | 牛肉                                    | 春雨、三温糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | もやし、にんじん、小松菜、にんにく、                             | オイスターソース、ホークブイオン、かつお節、しょ<br>うゆ                                                                                      |
|              |   |                                                                                     | ⑦乳                                              | 厚揚げと豚肉の煮込み<br>⑦豚、豆、鶏、麦<br>(ドウ・ホア・ティツ) | 豚肉、絹厚揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 大豆油                                            | たまねぎ、トマト、ねぎ                                                                                                         |
| 調味料名         |   |                                                                                     | アレルギー                                           |                                       | ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。<br>※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。<br>※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。<br>※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。<br>※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。<br>※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。<br>※揚げ物に使用する大豆油は、2～3回程度使用しております。<br>※練り製品(白かまぼこ、ポール天、チキアギ、なると、ちくわ等)は卵は使用していません。<br>※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。 |                                                |                                                                                                                     |
| 無塩せきポーク      |   |                                                                                     | 鶏、豚                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 無塩せきベーコン     |   |                                                                                     | 豚                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 無塩せきウインナー    |   |                                                                                     | 豚                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ツナフレーク       |   |                                                                                     | 豆                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| たんかんドレッシング   |   |                                                                                     | 麦、豆、ぜ                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ポークブイオン      |   |                                                                                     | 鶏、豚                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| チキンブイオン      |   |                                                                                     | 鶏                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 和風ドレッシング     |   |                                                                                     | 麦、豆、鶏、豚、り                                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| カレールウ        |   |                                                                                     | 麦、豆、り                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| フンドボー        |   |                                                                                     | 牛、麦、豆、鶏、ぜ                                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ケチャップ        |   |                                                                                     | 無                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| デミグラスソース     |   |                                                                                     | 麦、鶏                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ノンエッグマヨネーズ   |   |                                                                                     | 無                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ペーストチャツネ     |   |                                                                                     | り                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ハヤシルウ        |   |                                                                                     | 牛、豆、麦                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| イタリアンドレッシング  |   |                                                                                     | 無                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| コールスロードレッシング |   |                                                                                     | ハ                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| みそ           |   |                                                                                     | 豆                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| コチュジャン       |   |                                                                                     | 豆                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| マーボ豆腐の素      |   |                                                                                     | 麦、豆、牛、豚、ぜ、ご                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| オイスターソース     |   |                                                                                     | 無                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 乳無マーガリン      |   |                                                                                     | 豆                                               |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| 乳無しホワイトルー    |   |                                                                                     | 麦、豚                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |
| ドライカレー       |   |                                                                                     | 乳、麦、牛、豚、り                                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                                                                                     |