

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	6
伊良波小	588	合計	8163
豊崎小	815		
ゆたか小	762		



豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

1月の予定献立表



学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 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



※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、よくかんで気をつけて食べましょう。

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



全国学校給食週間です。学校給食について知ろう！

★1月栄養指導目標★

病気に負けない体をつくろう！

いろいろなビタミンで体の調子を整える



現在食事摂取基準が示されているビタミンは、13種類。大きく分類すると脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2種類があります。種類によって体内での働きや多く含まれる食品は違ってきます。

ビタミンの多い料理は？

ビタミンA	ビタミンB	ビタミンC
うなぎ	豚ロースソー	カラフルピーマンの野菜炒め
にんじんのグラッセ	レバー炒め	豆ごはん

いろいろな働きをしています！	ビタミンの種類によって違います
ビタミンA	目・皮膚・粘膜を健康に保つ ▶ レバー、うなぎ、にんじん、モロヘイヤ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進する ▶ さけ、さんま、ほしきくらげ、ほししいたけ
ビタミンE	過酸化脂質を分解し血流をよくする ▶ ひまわり油、アーモンド、ピーナッツ、かぼちゃ
ビタミンK	骨を丈夫にし、血液の凝固作用がある ▶ モロヘイヤ、ほうれんそう、こまつな 納豆
ビタミンB群	エネルギーや三大栄養素の代謝を促す ▶ 豚肉、レバー、魚介類、豆類、緑黄色野菜、果物
ビタミンC	抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ ▶ 赤ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご



学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなっていました。戦争が終わり子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから昭和25年にアメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ脱脂粉乳のミルクとおかずの完全給食がスタートしました。



1月23日～27日は、**全国学校給食週間！**

豊見城学校給食センターでは、1月23日から27日までを学校給食週間とします。郷土料理や県産食材を使った献立を実施します。センター職員一同心を込めてつくります。味わっていただいで下さいね。

こんだて	10(火)	パワーいっぱいポパイ？	オリーブサラダ 牛乳	ごはん ポパイカレー	E 562 P 20.9 F 12.1	E 706 P 24.8 F 13.2
	小	E 562 P 20.9 F 12.1	中	E 706 P 24.8 F 13.2		
は？	11(水)	今が旬の大根	いわしのみそ煮 牛乳	しそごはん 大根のうま煮	E 615 P 29.5 F 21.1	E 737 P 34.8 F 24.3
	小	E 615 P 29.5 F 21.1	中	E 737 P 34.8 F 24.3		
は？	12(木)	お酢は最古の調味料！	ミルメークココア 牛乳	ミートボールの酢豚風 牛乳	E 586 P 21.9 F 14.9	E 726 P 25.9 F 16.5
	小	E 586 P 21.9 F 14.9	中	E 726 P 25.9 F 16.5		
は？	13(金)	作ってみようオリジナル丼	もずく丼(具) みかん 牛乳	ごはん みそ汁	E 580 P 23.6 F 12.6	E 718 P 27.8 F 13.8
	小	E 580 P 23.6 F 12.6	中	E 718 P 27.8 F 13.8		
は？	17(火)	北海道の味石狩汁	豆乳プリン 牛乳	キャベツのガーリックバター炒め 牛乳	E 582 P 25.9 F 15.7	E 740 P 30.5 F 19.2
	小	E 582 P 25.9 F 15.7	中	E 740 P 30.5 F 19.2		
は？	18(水)	パスタ・スパゲッティどっち？	りんご缶 牛乳	根菜ミートスパゲティ 牛乳	E 550 P 25.2 F 17.2	E 640 P 29.4 F 19.5
	小	E 550 P 25.2 F 17.2	中	E 640 P 29.4 F 19.5		
は？	19(木)	体がヨロコブおみそ	肉そぼろ 牛乳	ミニトマトごはん 具だくさんみそ汁	E 583 P 31.3 F 14.7	E 723 P 37.1 F 16.3
	小	E 583 P 31.3 F 14.7	中	E 723 P 37.1 F 16.3		
は？	20(金)	寒さに負けない食事	はるまき 牛乳	ごはん 島野菜マーボー	E 630 P 21.5 F 23.6	E 800 P 26 F 27.2
	小	E 630 P 21.5 F 23.6	中	E 800 P 26 F 27.2		
は？	24(火)	冬の味覚たんかん	たんかん1/4 牛乳	千切イリチー 牛乳	E 586 P 29.8 F 13.2	E 733 P 35.3 F 14.4
	小	E 586 P 29.8 F 13.2	中	E 733 P 35.3 F 14.4		
は？	25(水)	島にんじん(チデークニー)	黒糖ビーンズ 牛乳	県産しいらフライ 牛乳	E 478 P 32.6 F 17.7	E 539 P 37.1 F 19.5
	小	E 478 P 32.6 F 17.7	中	E 539 P 37.1 F 19.5		
は？	26(木)	パパイアは野菜？果物？	ちんすこう 牛乳	タマナーチャンプルー 牛乳	E 578 P 28.8 F 16.2	E 714 P 34.4 F 17.7
	小	E 578 P 28.8 F 16.2	中	E 714 P 34.4 F 17.7		
は？	27(金)	泣き声以外は食べる！	のりかつおふりかけ 牛乳	フーイリチー 牛乳	E 557 P 28.9 F 13	E 694 P 34.1 F 14.2
	小	E 557 P 28.9 F 13	中	E 694 P 34.1 F 14.2		
は？	31(火)	冬野菜パワー	ツナサラダ 牛乳	コッペパン 牛乳	E 605 P 28.2 F 21.3	E 693 P 32.3 F 24.0
	小	E 605 P 28.2 F 21.3	中	E 693 P 32.3 F 24.0		

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。現在は、地場産物を活用した献立が多く取り入れられています。

昭和40年ごろ

ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ

カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやめんなど主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

★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5年1月 日付	豊見城市学校給食センター 料理名	850-4585 赤	黄	緑	調味料	栄養成分	小学	中学	単位
1月6日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	507	603	kcal
	ちらしずし（委託）		こめ		ちらしずし：1.2kg	たんばく質	21.4	24.7	g
	きゃべつの塩昆布和え	とりささみ（チャンク）：1kg,塩昆		きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン	タカノドレッシング	脂質	9.9	10.5	g
	豚汁	豚肉,豆腐 2cm角,麦みそ,白みそ	じゃがいも,さといも	にんじん,長ねぎ,干しいたけ,大根,小松菜	かつお節	炭水化物	82.1	101.2	g
1月10日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	562	706	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	20.9	24.8	g
	ポパイカレー	鶏肉,鶏レバー,豆乳	じゃがいも,小麦粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,冬瓜,ほうれんそう,なす,コーン,にんにく,チャツネ	カレー粉,カレールウ,ウスターソース,トマトケチャップ,デミグラスソース,フォンドボー	脂質	12.1	13.2	g
	オリーブサラダ	ミックスビーンズ,ツナ	三温糖,オリーブ油	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,大根,キャベツ,コーン	タカノドレッシング,うすくちしょうゆ	炭水化物	92.6	121.8	g
1月11日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	615	737	kcal
	しそごはん		こめ	ゆかり		たんばく質	29.5	34.8	g
	大根のうま煮	鶏肉,うずら卵レトルト（国内）：1kg,厚揚げ	大豆油,三温糖	大根,にんじん,チンゲン菜：1kg,あらげきくらげ 乾,たけのこ	オイスターソース,うすくちしょうゆ,しょうゆ	脂質	21.2	24.3	g
	いわしの梅煮	いわし,いわし 梅				炭水化物	76.4	94.5	g
1月12日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	586	726	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	21.9	25.9	g
	春雨スープ	鶏肉	春雨,でん粉	干しいたけ,にんじん,パクチョイ,長	かつお節,ガラスープ,しょうゆ	脂質	14.9	16.5	g
	ミートボールの酢豚風	ミートボール：6g,厚揚げ	大豆油,三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,ピーマン	トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	炭水化物	89.6	116.6	g
	ミルクメーク（ココア）								
1月13日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	580	718	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	23.6	27.8	g
	みそ汁	ポーク,麦みそ,白みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,チンゲン菜	花かつお	脂質	12.6	13.8	g
	もずく丼	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	炭水化物	93.5	120.3	g
	みかん			みかん					
1月16日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	607	691	kcal
	ココア揚げパン	きなこ	コッペ・食パン（基本配合）：55g,三温糖,ココア,大豆油			たんばく質	23.4	26.6	g
	白菜の豆乳煮	鶏肉,無塩せきベーコン（角切り）：1kg,白花豆ペースト,豆乳	じゃがいも,小麦粉	マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,白菜,パセリ 乾,にんにく		脂質	21.5	24.2	g
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ,三温糖	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン		炭水化物	80.4	93.8	g
1月17日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	582	740	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	25.9	30.5	g
	石狩汁	鮭,豆腐,みそ		大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ	花かつお,ポークフィッシュ,白みそ,酒	脂質	15.7	19.2	g
	キャベツのガーリックバター炒め	豚肉,厚揚げ	大豆油,無塩バター：450g	キャベツ,にんじん,たまねぎ,アスパラ	生おろしにんにく：1kg	炭水化物	84.2	110	g
	豆乳プリン30g		ミニ豆乳,プリン						
1月18日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	550	640	kcal
	根菜ミートスパゲティ（乾麺）	豚肉,鶏レバー,刻み大豆	スパゲティ,大豆油,三温糖,オリーブ油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,れんこん,セロリ,しめじ,トマト,にんにく	ポークフィッシュ,トマト,デミグラスソース,トマトケチャップ,ウスターソース	たんばく質	25.2	29.4	g
	鮭のなかおち野菜カツ	鮭キャベツカツ	大豆油			脂質	17.2	19.5	g
	りんご缶			りんご		炭水化物	73.7	86.5	g
1月19日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	588	733	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	31.2	37.2	g
	貝だくさんみそ汁	豚肉,みそ,白みそ	じゃがいも	大根,えのき,にんじん,チンゲン菜	かつお節,ガラスープ	脂質	14.8	16.4	g
	肉そぼろ	豚肉,鶏肉,鶏レバー,大豆,高野	三温糖,大豆油	コーン,にんじん,あお豆,しょうが	酒,しょうゆ,みりん	炭水化物	82.8	108.6	g
	きんかん			きんかん 全果 生					
1月20日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	630	800	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	21.5	26	g
	島野菜マーボー	豚肉,高野豆腐,豆腐,みそ	ごま油,大豆油,でん粉	大根,島ニンジン,にんじん,なす,たまねぎ,にら,たけのこ,しょうが	麻婆豆腐の素,しょうゆ,オイスターソース,ポークフィッシュ	脂質	23.6	27.2	g
	春巻き	春巻（米粉入りFe）：35g,春巻	大豆油			炭水化物	82.1	111.3	g
1月23日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	517	674	kcal
	沖縄そば汁	豚肉,かまぼこ	沖縄そば(小麦)	ねぎ,しょうが	花かつお,ポークフィッシュ	たんばく質	26.9	33.7	g
	豚耳皮のごまみそ和え	豚肉,ごま ねり,みそ	白すりごま,ごまドレッシング,三温糖	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,シークワーサー		脂質	16.4	20.1	g
	ナムクジャンダーギー		芋くじ天ぷら：50g,大豆油			炭水化物	65.3	88.6	g
1月24日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	589	732	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	30.1	35.5	g
	イナムドゥチ	豚肉,かまぼこ,みそ		干しいたけ,こんにゃく	かつお節	脂質	13.1	14.3	g
	千切りイチー	豚肉,豚三枚肉,昆布,チキアギ	大豆油,三温糖	切干大根,にんじん,にら	みりん,しょうゆ,かつお節,ポークフィッシュ	炭水化物	87.8	114.4	g
	たんかん1/4			たんかん					
1月25日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	473	534	kcal
	カンダバージュシー	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	こめ,麦,大豆油	大根,にんじん,八重山カズラ,干しいたけ	かつお節,オリーブフィッシュ,うすくちしょうゆ	たんばく質	32.5	37	g
	島にんじんイチー	豚肉,チキアギ,厚揚げ	大豆油,三温糖	干しいたけ,大根,島ニンジン,から	花かつお,ポークフィッシュ,しょうゆ,みり	脂質	17.4	19.2	g
	県産シイラフライ	まぐろカツ	大豆油			炭水化物	48.6	56.3	g
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ						
1月26日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	578	714	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	28.8	34.4	g
	鶏肉とパパイアの汁	鶏肉,昆布,油揚げ		にんじん,青パパイア,長ねぎ,しょう	かつお節,オリーブフィッシュ,しょうゆ	脂質	16.2	17.7	g
	タマナーチャンプルー	豚肉,チキアギ,豆腐,糸けずり	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,にんにく	しょうゆ	炭水化物	83.4	109	g
	石垣島の塩ちんすこう		塩ちんすこう						
1月27日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	557	694	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	28.9	34.1	g
	フーイチー	ふ(小麦),卵,ツナ,ポーク	大豆油	にんじん,キャベツ,もやし,にら	しょうゆ	脂質	13	14.2	g
	チムシンジ	豚肉,豚レバーチップ,赤みそ,白み	じゃがいも	島ニンジン,にんにく,葉,にんにく	かつお節	炭水化物	80.4	104.7	g
	ミニトマト2個			トマト					
	優しいふりかけのりかつお				野菜ふりかけ				
1月30日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	555	690	kcal
	ごはん		こめ,米飯：100g(カレー用)			たんばく質	25.4	29.1	g
	豚肉としらたき炒め	豚肉,厚揚げ	大豆油,三温糖	にんにく,こんにゃく,たまねぎ,にんじん,白菜,ほうれんそう	酒,みりん,しょうゆ,すきやき割り下：1ℓ,ポークフィッシュ	脂質	16.8	18.5	g

[illegible]

令和5年1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)・・・アレルギー対象原材料を含みます。
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
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
カシ・・・カシューナッツ ま・・・まつたけ バ・・・バナナ パ・・・パイン マ・・・マンゴー オ・・・オレンジ リ・・・りんご キ・・・キーウイフルーツ
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) おもに体をつくるものになる食品	(ぎいろ) 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のになる食品	調味料
6	金	 ちらしずし ⑦鶏、麦、豆	油揚げ、	こめ、砂糖、植物油、	にんじん、たけのこ、蓮根、しいたけ、 かんぴょう、	しょうゆ、チキンエキス、 昆布エキス、みりん、煮 干しエキス、かつお風味 調味料
		 きやべつの塩昆布和え ⑦麦、豆、 豚汁⑦豚、鶏、豆	とりささみ、寒天、塩昆布	三温糖、	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、 シークワサー果汁	しょうゆ、酢
			豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、さといも	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、大根、 小松菜	かつお節、ポークブイ オン
10	火	 ごはん ⑦無 ポパイカレー ⑦麦、豆、乳、豚、鶏、牛、 ぜ、り	鶏肉、鶏レバー、豆乳	こめ、 じゃがいも、小麦粉、大豆油、 乳無マーガリン、	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、大根、ほ うれんそう、なす、コーン、にんにく、とうが ん	カレー粉、カレールウ、ウ スターソース、トマトケ チャップ、デミグラスソー ス、フオンドボー、チャツ ネ
		 オリーブサラダ ⑦麦、豆、ぜ、	ミックスビーンズ、ツナ	三温糖、オリーブ油	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、大根、 キャベツ、シークワサー果汁	タカノドレッシング、しょうゆ
11	水	 しそごはん ⑦無 大根のうま煮 ⑦鶏、卵、豆、麦	鶏肉、うずら卵、厚揚げ	こめ、砂糖、植物油、 大豆油、三温糖	赤しそ、 大根、にんじん、チンゲン菜、きくらげ 、たけのこ	梅酢 オイスターソース、しょう ゆ
		 いわしのみそ煮 ⑦豆	いわし、みそ、	砂糖、でん粉	しょうが、	
12	木	 ごはん ⑦無 春雨スープ ⑦鶏、豚、豆、麦	鶏肉	こめ、 春雨、でん粉	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
		 ミートボールの酢豚風 ⑦麦、牛、豚、鶏、豆、ご、	ミートボール(牛肉、豚肉、鶏肉) 厚揚げ	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉、 小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	トマトケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、オイスター ソース
		 ミルメーク(ココア)⑦豆		砂糖、ココアパウダー、		
13	金	 ごはん ⑦無 みそ汁⑦豚、豆、鶏	無塩せきポーク、みそ	こめ、 じゃがいも	えのき、にんじん、チンゲン菜	花かつお
		 もずく丼 ⑦豆、豚、麦、鶏	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、ポー クブイオン
		 みかん⑦無			みかん	
16	月	 ココア揚げパン⑦麦、乳、豆 (豊崎小、座安小、豊見城 小伊良波小)	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、さとう、ショートニング、 大豆油、ミルメーク(ココアパウ ダー)		イースト
		 黒糖パン(揚げパン以外の 学校) ⑦麦、乳、豆	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング、黒 糖、糖蜜		イースト
		 白菜の豆乳煮 ⑦鶏、豚、麦、豆、	鶏肉、無塩せきベーコン、白花生 ペースト、豆乳	じゃがいも、小麦粉、乳なしマー ガリン	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白 菜、パセリ、にんにく、ベイリーブス	乳なしホワイトルー、チ キンブイオン、
		 ごぼうサラダ⑦豆、麦	ツナ	卵無なしマヨネーズ、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ
17	火	 ごはん⑦無 石狩汁 ⑦サ、豆、豚、鶏、麦	鮭、豆腐、みそ	こめ、	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	花かつお、ポークブイオン、酒 かす、酒、しょうゆ
		 キャベツのガーリックバター 炒め ⑦豚、麦、豆、乳	豚肉、厚揚げ	大豆油、無塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパ ラガス、にんにく、	しょうゆ、
		 豆乳プリン ⑦豆	豆乳、	砂糖、水あめ、		
18	水	 根菜ミートスパゲティ ⑦麦、鶏、豚、豆、	豚肉、鶏レバー、大豆	スパゲティ、大豆油、三温糖、オ リーブ油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、セ ロリ、しめじ、トマト、にんにく、	ポークブイオン、デミグラス ソース、トマトケチャップ、 ウスターソース、トマト ピューレ、すき焼き割り 下、しょうゆ、 ベイリーブス
		 鮭のなかおち野菜カツ ⑦麦、サ、豆	鮭、	大豆油、パン粉、小麦粉、でん 粉	キャベツ、玉ねぎ、	カツオエキス、鮭エキス
		 りんご缶 ⑦リ			りんご	
19	木	 ごはん⑦無 貝だくさんみそ汁 ⑦豚、鶏、豆、	豚肉、みそ	こめ、米飯 じゃがいも	大根、えのき、にんじん、チンゲン菜	かつお節、ポークブイオン
		 肉そぼろ ⑦豚、鶏、豆、麦、	豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆 腐	三温糖、大豆油	コーン、にんじん、あお豆、しょうが、玉 ねぎ	酒、しょうゆ、みりん
		 ミニトマト⑦無			トマト	
20	金	 ごはん⑦無 島野菜マーボー ⑦豚、鶏、豆、麦、ぜ、ご、 牛	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ	こめ、米飯 ごま油、大豆油、でん粉	島大根、島ニンジン、にんじん、なす、た まねぎ、にら、たけのこ、しょうが	麻婆豆腐の素、しょうゆ、 オイスターソース、ポーク ブイオン
		 春巻き ⑦麦、豚、豆		大豆油、春雨、でん粉、豚脂、 砂糖、小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、	しょうゆ、

本製造工場では、えび、卵、乳成分含む製品を製造しています。

23	月	 ⑦乳	沖縄そば汁 ⑦豚、鶏、豆、麦	豚肉、かまぼこ		ねぎ、しょうが	花かつお、ポークビヨン、 しょうゆ
			沖縄そば(麺) ⑦麦、豆		小麦粉、大豆油、菜種油		
			豚耳皮のごまみそ和え ⑦豚、ご、豆、麦	豚耳皮、みそ	ねりごま、すりごま、三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、シークワー サー果汁	しょうゆ、酢 ごまドレッシング
			ンムクジアンダーギー ⑦豆		マッシュポテト、砂糖、紅芋、で ん粉、大豆油		
24	火	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ、		
			イナムドゥチ ⑦豚、鶏、豆	豚肉、かまぼこ、みそ		しいたけ、こんにゃく	かつお節、ポークビヨン
			千切イリチー ⑦豚、鶏、豆、麦	豚肉、豚三枚肉、昆布、チキアギ	大豆油、三温糖	切干大根、にんじん、にら	みりん、しょうゆ、かつお 節、ポークビヨン
			たんかん1/4⑦無			たんかん	
25	水	 ⑦乳	カンダバージュシー ⑦鶏、麦、豆	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	こめ、麦、大豆油	大根、にんじん、カンダバー、しいたけ	かつお節、チキンビヨン、しよ うゆ
			チデークニイリチー ⑦豚、豆、鶏、麦	豚肉、チキアギ、厚揚げ	大豆油、三温糖	干しいたけ、島ニンジン、からしな、に んじん	花かつお、ポークビヨン、 しょうゆ、みりん
			県産シイラフライ⑦麦、豆	シイラ、大豆粉	大豆油、小麦粉、でん粉		バッタ液
			黒糖ビーンズ⑦豆	大豆、	黒糖		
26	木	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ、		
			鶏肉とパパイヤの汁 ⑦鶏、豆、麦	鶏肉、昆布		にんじん、パパイヤ、長ねぎ、しょうが	かつお節、チキンビヨン、しよ うゆ
			タマナーチャンプルー ⑦豚、豆、麦	豚肉、チキアギ、豆腐、糸けずり	大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にん にく	しょうゆ
			ちんすこう ⑦麦、豚、豆		砂糖、ラード、小麦粉、ショート ニング	本製造工場では、乳成分含む製品を製造しています。	
27	金	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ、		
			フーイリチー ⑦卵、豚、鶏、豆、麦	湿麩(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
			チムシンジ⑦豚、豆	豚肉、豚レバー、みそ	じゃがいも	島ニンジン、にんにく葉、にんにく	かつお節
			ミニトマト⑦無			トマト	
		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		みりん	
30	月	 ⑦乳	ごはん⑦無		こめ、		
			豚肉としらたき炒め ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉、厚揚げ	大豆油、三温糖	にんにく、こんにゃく、たまねぎ、にんじ ん、白菜、ほうれんそう	酒、みりん、しょうゆ、すき やき割下、ポークビヨン
			県産卵焼き ⑦卵、麦、豆	鶏卵、	砂糖、サラダ油		かつお昆布だし、酢、 しょうゆ、みりん
			きんかん⑦無			きんかん	
31	火	 ⑦乳	コッペパン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
			冬野菜のトマトチーズ煮 ⑦鶏、豆、乳、麦、豚	鶏肉、大豆、チーズ、ウインナー(鶏 肉、豚肉)	じゃがいも、大豆油、三温糖	にんにく、大根、にんじん、たまねぎ、れ んこん、トマト、ズッキーニ、	赤ワイン、ケチャップ、デミ グラスソース、トマトピュ レ、ウスターソース、しよ うゆ、チキンビヨン、ペ イリープス
			ツナサラダ⑦豆、麦	ツナ	卵無マヨネーズ、	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、

調味料名	アレルギー	
マシュルーム	無	※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。
さけのなかおち野菜カツ	麦、サ、豆	
ちんすこう	麦、豚、豆	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
デミグラスソース	麦、豆、鶏	※チキンビヨン、ポークビイオンは、小麦、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む製品の同一ライン上で製造しています。
たんかんだレシグ	麦、豆、ゼ	※チキンビヨン、ポークビイオンは、乳、ピーナッツ、牛肉、ごま、やまいもを含む同一工場で製造しています。
ポークビイオン	鶏、豚	※かまぼこは基本的に卵なしの製品を使用しております。
チキンビイオン	鶏	※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。
チャツネ	り	原材料の魚は、えび・かにを食べています。
カレールウ	麦、豆、り	※しょうゆ・酢に含まれている『大豆・小麦』は醸造過程で消失しますので、アレルギーに表示しない場合があります。
カレーフレーク	麦、牛、鶏、豆	※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。
ケチャップ	無	※カワハギ、わかめ、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・生息域で捕獲されています。
オイスターソース	無	※デミグラスソース製造工場では、かに、えび、卵、乳成分、落花生を含む製品を製造しています。
卵なしマヨネーズ	豆	※マシュルーム製造工場では、小麦、牛肉、鶏肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。
みそ	豆	※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。
フォンドボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ	※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。
ツナフレーク	無	※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。
すき焼き割した	麦、豆	※シママース、こしょうの表示はしていません。
ミートボール	麦、豆、牛、豚、鶏	
ウスターソース	豆	
濃口しょうゆ	麦、豆	
乳無マーガリン	豆	
乳無ホワイトルー	麦、豚	
カクテルウインナー	鶏、豚	
麻婆豆腐の素	麦、豆、牛、豚、ゼ、ご	
ごまドレッシング	麦、ご、豆	
無塩せきポーク	鶏、豚	
無塩せきベーコン	豚	