

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、エビ、そば、カニ、くるみ	豚肉、魚、魚介エキス、イカ、あさり、魚卵、なす、やまいも、ナッツ類、果物
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
※ 給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニを含んでいません。	※ 使用しているハム・ベーコン・ソーキ・ウインナーは、卵・乳・小麦を含んでいません。
※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	

日	曜日	こ ん だ て	（あか） おもに体をつくる もとなる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとなる食品	（みどり） おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
1	月	 もちきびごはん		米、もちきび		
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
		パパイアイリチー	豚肉、かまぼこ	油	パパイア、切り干し大根、にんじん、こんにゃく、にら	
		もずくのり	もずく、アーサ	さとう	しょうが	
2	火	 高菜ごはん	豚肉	米、カルシウム米、油	ごぼう、きくらげ、にんじん、しめじ、高菜	大豆
		大根の梅ドレサラダ	かつお節	はちみつ、油、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ	梅肉(りんご)
		うむくじ天ぷら		じゃがいも、さとう、紅芋、でん粉、油		
3	水	 食パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、油		
		ABCミネストローネ	鶏肉、ベーコン	マカロニ(小麦)、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、はくさい、トマト、にんにく	豚だし骨
		タンドリーチキン	鶏肉、豆乳ヨーグルト(大豆)	さとう	しょうが、にんにく	
		いろどり野菜のさっぱりづけ		さとう	カリフラワー、だいこん、きゅうり、パプリカ	
4	木	 ごはん		米		
		冬瓜スープ	鶏肉		とうがん、玉ねぎ、にんじん、はくさい	
		じゃがいもの中華炒め	豚肉	じゃがいも、油、さとう、ごま油	にんじん、ピーマン、しょうが	
		小魚と大豆のあめがらめ	カエリ(イワシ)、大豆	ごま、さとう、黒糖		
5	金	 ごこくごはん		米、押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米		
		けんちん汁	豆腐、油あげ	ごま油、里芋	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、こんにゃく、長ねぎ	
		いわしの生煮煮	いわし	さとう、でん粉	しょうが	
		ごまひじきふりかけ	ひじき	油、さとう、ごま		
8	月	 スパゲッティミートソース	牛肉、豚肉、豚レバー	スパゲッティ(小麦)、油、さとう、でん粉	にんじん、玉ねぎ、セロリー、マッシュルーム、パセリ、トマト	デミグラスソース(小麦・鶏肉)
		メンチカツ	鶏肉、豚肉、大豆	さとう、でん粉、油、米粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ	
		コロコロサラダ	ソーキ、ひよこ豆、赤えんどう豆、青いんげん豆	卵不使用マヨネーズ、砂糖	ブロッコリー、きゅうり、あお豆、コーン、パプリカ	シークワサー果汁、ホワイトビネガー
9	火	 ごはん		米		
		みぞれ汁	鶏肉、沖縄豆腐		だいこん、にんじん、長ねぎ、えのきたけ	
		さばの塩こうじ焼き	さば			
		ひじききんぴら	ひじき、チキアギ、大豆	油、さとう、ごま油	にんじん、しめじ、ピーマン	
10	水	 全粒粉パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、全粒粉(小麦)、さとう、油		
		ツナサンド	ツナ	卵不使用マヨネーズ、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、ピクルス	
		野菜スープ	鶏肉	じゃがいも、油	だいこん、にんじん、玉ねぎ、はくさい、ブロッコリー	
		かぼちゃスコーン	豆乳	さとう、油、ホットケーキミックス(小麦)	かぼちゃ	
11	木	 もちきびごはん		米、もちきび		
		イナムドゥチ	豚肉、油揚げ、かまぼこ、みそ		こんにゃく、しいたけ	
		ミヌダル	豚肉	ごま、さとう	しょうが	
		スーナー	沖縄豆腐、みそ	さとう、ごま	ほうれん草、こんにゃく、しいたけ、にんじん	
12	金	 ごはん		米		
		シカムドゥチ	豚肉、かまぼこ、油揚げ		とうがん、しいたけ、しょうが、こんにゃく	
		うじら豆腐	沖縄豆腐、かまぼこ、ひじき、卵	米粉、油	人参、たまねぎ、あお豆	
		ミミガーのすみそ和え	ミミガー、みそ	さとう、ごま	もやし、きゅうり	シークワサー果汁
15	月	 沖縄そば(めん)		小麦粉、油		
		沖縄そば(汁)			しょうが	豚だし骨、ソーキ・イシ(鶏肉・豚肉)
		沖縄そば(具)	豚肉、かまぼこ	油、さとう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、しょうが	
		大根とわかめの和え物	鶏肉、わかめ	さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	シークワサー果汁
16	火	 麦ごはん		米、麦		
		中華丼(具)	豚肉、厚揚げ	油、さとう、でん粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、はくさい、おろし、しょうが、にんにく	オイスターソース(卵・おろし・魚醤)
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン(米)、油、ごま油	にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、玉ねぎ、にら	
		バナナ			バナナ	
17	水	 パーガーパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、油		
		コーンポタージュ	鶏肉、豆乳	乳不使用マーガリン、米粉、油	コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ	
		さわらフライ	さわら	パン粉(小麦)、小麦粉、油		
		ハニーサラダ		卵不使用マヨネーズ、はちみつ、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン	マスタード
18	木	 タルトソース	大豆	油、さとう	ピクルス、玉ねぎ、こんにゃく粉、パセリ	レモン果汁
		ごはん		米		
		チムシンジ	豚肉、豚レバー、みそ	じゃがいも	島にんじん、にんにく、しょうが、小松菜	ソーキ・イシ(鶏肉・豚肉)
		マーミナーチャンプルー	厚揚げ、ツナ	油	もやし、キャベツ、にんじん、にら	
19	金	 野菜ふりかけ	かつお節、	さとう、油	青菜、赤しそ、かぼちゃ、にんじん	
		みかん			みかん	
		げんまいごはん		米、玄米		
		豆乳ごまみそ汁	豚肉、豆腐、厚揚げ、みそ、豆乳	ごま	にんじん、はくさい、長ねぎ	
22	月	 五目きんぴら	鶏肉、かまぼこ	油、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ	
		かみかみふりかけ	チリメン、塩昆布、かつお節	ごま、さとう		
		ごはん		米		
		高野豆腐入り豚汁	高野豆腐、豚肉、みそ	油、里芋	にんじん、だいこん、とうがん、こんにゃく、長ねぎ	
23	火	 ちくわのいそべ焼き	ちくわ、青のり、かつお節、豆乳	卵不使用マヨネーズ		
		パパイアのレモンづけ		さとう	パパイア、だいこん、きゅうり、にんじん	レモン果汁
		トウジンジージュシー	ぶたにく、ひじき、かまぼこ	米、カルシウム米、さつまいも、油	にんじん、しいたけ、ねぎ	ソーキ・イシ(鶏肉・豚肉)
		厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ、豚肉	さとう、でん粉	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	
24	水	 大根のゆず和え		さとう	だいこん、にんじん、小松菜、ゆず(生)	
		ジョア	脱脂粉乳(乳)	さとう		
		ごはん		米		
		マッシュルームスープ	鶏肉、白いんげん豆、豆乳	じゃがいも、乳不使用マーガリン、米粉、油	玉ねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム	
25	木	 チーズ風ソースインハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)	さとう	トマト、たまねぎ、しめじ	
		カリフラワーのマリネ		卵不使用マヨネーズ、さとう	カリフラワー、きゅうり、にんじん、コーン	シークワサー果汁、ホワイトビネガー
		ふわっとショコラ	豆乳	さとう、もち粉、コンスタチ、でん粉、ココア	こんにゃく粉	
		ごはん		米		
25	木	 ビーフンチュー	牛肉	さとう、米粉、油	にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト	
		キャベツのマスタードサラダ	ツナ	油	キャベツ、コーン	マスタード、シークワサー果汁
		クリスマスいちごケーキ	豆乳、大豆粉	さとう、米粉、油、でん粉	いちごピューレー、いちご果汁	
		ミルメークココア	大豆	さとう、ココア		