



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

* 材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
* 魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

こ ん だ て	今月の欠食予定	13日(月) 玉城小・大里南小 百名小・大里北小 知念小	1(水)	2(木)	3(金)	
	1日(水) 馬天小1.4.5年	15日(水) 大里南小1・3年	弁当の日	魚のケチャップあんかけ	文化の日	
	2日(木) 玉城中	20日(月) 馬天小				
	6日(月) 佐敷中3年	22日(水) 大里中1・3年		うめみそれんこん		
	7日(火) 佐敷中3年	24日(金) 大里中3年		ごはん すいとん		
	8日(水) 佐敷中3年 知念中3年	27日(月) 船小6年・馬小3年 大里中3年				
	9日(木) 佐敷中3年 知念中3年	28日(火) 船越小6年				
	10日(金) 知念中3年	30日(木) 玉城中3年				
	あか			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうみそ かつおぶし とりこ	
	き				こめ こむぎこ でんぶん だいちず油 さとう すいとん	
みどり				たまねぎ ピーマン 赤ピーマン れんこん だいこん こんにやく にんじん ながねぎ しめじ		
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水) いい歯の日	9(木)	10(金)	
			カミカミあえ			
	あつあげのおろしあんかけ	ごぼうパオズ	手作り黒糖きなこピーズ	みかん	カラフルサラダ	
	しそひじきふりかけ	マーボー豆腐	かしわ汁	ぶたキムチいため	ミルメーク	
	ごはん いしかりじる	ごはん	ごはん	ごはん	全粒粉パン クリームシチュー	
	あか	ぎゅうにゅう あつあげ ひじき かつおぶし さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりこ こんぶ だいちず きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン だっしふんにゅう チーズ
き	こめ さとう でんぶん ごま油 ごま	こめ だいちず油 ごま油 さとう でんぶん ごぼうパオズ	こめ ごま さとう こくとう	こめ だいちず油 さとう ごま ごま油	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ だいちず油 マリネドレッシング ミルメーク	
みどり	だいこん ねぎ はくさい にんじん しめじ	たまねぎ にんじん たけのこ ニラ しいたけ しょうが ごぼう にんにく	きゅうり 切干だいこん にんじん コーン とうがん こまつな	はくさい もやし にんじん ニラ ながねぎ だいこん えのきたけ にんにく みかん	たまねぎ にんじん はくさい プロccoliー カブ コーン きゅうり 赤ピーマン あおまめ にんにく	
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) いいいもの日	17(金)	
	タコライスにしてね	そばろ	豆腐プリン	さつまいものアーモンドがらめ	ナンクーグラー	
	スライスチーズ	ごはん	わかさぎフリッター	納豆みそ	ごはん	
	タコスミート・ゆで野菜	もずくスープ	きのこスパゲティ (小1こ、中2こ)	たまな一ちゃんぶるー	わかめごはん	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	チムシンジ	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちず チーズ アーサ とうふ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいちず もずく なると	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキアギ なつとう みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チキアギ あぶらあげ ぶたレバー
き	こめ だいちず油	こめ さとう だいちず油	スパゲティ だいちず油 マーガリン 豆腐プリン	こめ だいちず油 さとう さつまいも アーモンド	こめ だいちず油 じゃがいも	
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり しょうが にんにく	にんじん しょうが いんげん だいこん えのきたけ ながねぎ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きくらげ しめじ こまつな にんにく	にんじん こまつな キャベツ もやし ニラ しょうが にんにく	だいこん にんじん グリンピース しいたけ とうがん ねぎ しょうが にんにく	
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金) 和食の日	
	りんごジャム	ころころサラダ	いちごのおもち	勤労感謝の日	さばのてりやき	
	てりやきミートボール	ごはん	きのこのおこわ		おかかあえ	
	ピザトースト (大里地区)	麦ごはん	焼き栗コロッケ		ごはん	
	やさいスープ	チキンカレー			さばにわん	
	食パン (玉城・佐敷・知念地区)					
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チーズ ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう とりこ とりレバー だっしふんにゅう デリカハム ひよこ豆 えんどう豆 レッドキドニー	ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく
き	パン じゃがいも りんごジャム	こめ おおむぎ じゃがいも だいちず油 マーガリン こむぎこ オリブオイル さとう	こめ もちごめ だいちず油 焼き栗コロッケ いちごのおもち	こめ さとう	こめ さとう	
みどり	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ だいこん	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり 黄ピーマン りんご あおまめ コーン シークワー果汁 コニク	にんじん ごぼう しめじ しいたけ あおまめ	もやし きゅうり にんじん だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ ゆず にんにく	もやし きゅうり にんじん だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ ゆず にんにく	
こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	南城市産の食材	
	ヤンニョムチキン	大豆と小魚のみつがらめ	オレンジ1/4	フルーツあえ	南城市産の食材	
	ナムル	ごはん	みそラーメン	ごはん	〇もずく	
	ごはん	煮つけ	ショーロンポー	ぶただんのぐ	〇きゅうり	
					〇ピーマン	
	あか	ぎゅうにゅう とりこ わかめ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク あつあげ ボール天 こんぶ カエリ だいちず	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	
き	こめ こむぎこ でんぶん だいちず油 さとう みずあめ ごま ごま油	こめ だいちず油 さとう アーモンド みずあめ ごま	ラーメン ごま油 ごま ショーロンポー	こめ さとう だいちず油 でんぶん もち		
みどり	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ にんにく	だいこん にんじん こまつな こんにやく	にんじん キャベツ もやし コーン ながねぎ しょうが オレンジ にんにく	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ こまつな ピーマン パイン缶 みかん缶 もも缶 ナタデココ		

※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「献立表(アレルギー)」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ください