

日	曜日	こ ん だ て	食 品 材 料 名	栄 養 価	
				小 学 校	中 学 校
1	火	救給カレー	救給カレー	E 676 Kcal	E 846 Kcal
		わかめごはん(小3～中)	こめ、炊き込みわかめ	P 19.6 g	P 25.4 g
		すいとん ★鶏・豆・麦	★とりこ、★油揚げ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、しいたけ、★すいとん、花かつお、★しょうゆ、シママース	F 24.6 g	F 28.6 g
		さんまのみぞれ煮 ★麦・豆	★さんまのみぞれ煮		
		ミルージュ ★乳・豆	★ミルージュ		
2	水	和風スパゲティ ★麦・豚・豆・麦・鶏	★スパゲティ、シママース、★ぶたにく、かまぼこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、だいたず油 ★乳不使用マーガリン、にんにく、★しょうゆ、★チキンブイヨン	E 595 Kcal P 22.6 g F 21.5 g	E 690 Kcal P 27.3 g F 25.1 g
		なすとトマトのグラタン★リ・豆	★なすとトマトのグラタン		
		かぼちゃマフィン ★豆	★かぼちゃマフィン		
		ナッツと魚(中のみ) ★ご・ア	カタクチワシ、さとう、★ごま、塩、★アーモンド、かぼちゃの種、植物油脂		
		ごはん	こめ		
3	木	豚肉とこんにやくいため ★豚・豆・麦	★ぶたにく、にんにく、料理酒、★とうふ、こんにやく、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、だいたず油、さとう 本みりん、★しょうゆ、シママース	E 620 Kcal P 22 g F 17.8 g	E 738 Kcal P 25.5 g F 20.2 g
		あべかわいも ★豆・ア	さつまいも、さとう、★きなこと、★アーモンド、だいたず油(揚げ1回目)		
		ひじきのふりかけ ★ご・麦・豆	ひじき、だいたず油、かつおぶし、ちりめん、★いりごま、ゆかり、本みりん、さとう、★しょうゆ		
		麦ごはん	こめ、大麦		
		もずく入り魚そうめん汁 ★麦・豆	魚そうめん、だいこん、しいたけ、にんじん、もずく、ねぎ、しょうが、花かつお、★しょうゆ、シママース	E 570 Kcal P 24.2 g F 14.6 g	E 677 Kcal P 28.4 g F 15.9 g
4	金	チキナーチャンプルー ★豚・豆・麦・ご	★ぶたにく、★ツナ缶、にんじん、たまねぎ、からしな、キャベツ、こまつな、★とうふ、だいたず油、シママース ★しょうゆ、にんにく、★ごま油、こしょう、かつおぶし		
		冷凍バイン	冷凍バイン		
		トマトチーズリゾット ★豚・鶏・麦・豆・乳・牛	こめ、カルシウム米、★無塩せきベーコン、★とりこ、白ワイン、トマト缶、たまねぎ、パセリ、コーン、マッシュルーム、★ポークブイヨン ★冷凍ガラボーク、トマトケチャップ、トマトピューレ、さとう、シママース、だいたず油、にんにく、★しょうゆ、こしょう、★クッキングチーズ、★コンソメ粉末	E 563 Kcal P 24.4 g F 25.4 g	E 678 Kcal P 29 g F 31.1 g
		野菜のガーリックソテー★鶏・豚・麦・豆	★とりこ、★無塩せきウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、シママース、こしょう、だいたず油、にんにく、★しょうゆ		
		大豆とごぼうのミンチカツ★麦・鶏・豚・豆	★大豆とごぼうのミンチカツ(揚げ2回目)		
7	月	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー		
		ごはん	こめ		
		スタミナ丼 ★豚・麦・豆	★ぶたにく、しょうが、にんにく、料理酒、本みりん、★しょうゆ、千切大根、たまねぎ、にんじん、こんにやく、ピーマン たけのこ、だいたず油、さとう、シママース、でん粉	E 627 Kcal P 24 g F 19.1 g	E 748 Kcal P 27.6 g F 21.3 g
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、パイン、ノンエッグマヨネーズ、シママース、こしょう		
		手作りいちごピーンズ ★豆	★大豆、ミルメーク(いちご)		
9	水	みそラーメン(袋麺)★麦	★ラーメン	E 696 Kcal P 34.3 g F 25.4 g	E 835 Kcal P 40.5 g F 29.5 g
		みそラーメン(汁) ★豚・ご・豆・鶏	★ぶたにく、なると、もやし、コーン、ながねぎ、わかめ、★ごま油、にんにく、しょうが、花かつお、★中華がらすープ(ポーク&チキン) ★冷凍ガラボーク、★赤みそ、★白みそ、オイスターソース、★とうばんじやん、★いりごま、こしょう		
		豚肉と野菜の中華炒め ★豚・麦・豆・ご	★ぶたにく、にんにく、料理酒、だいたず油、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、★しょうゆ、さとう、本みりん シママース、★ごま油、でん粉、オイスターソース		
		手作りココア蒸しパン★麦・乳・豆	★こむぎこ、ベーキングパウダー、グラニュー糖、ココア粉、だいたず油、★牛乳、★脱脂粉乳、★チョコチップ		
		ごはん	こめ		
10	木	ごま豚汁 ★豚・豆・ご	★ぶたにく、にんじん、★とうふ、しいたけ、だいこん、じゃがいも、こまつな、花かつお、★白みそ、★赤みそ、★ねりごま	E 633 Kcal P 26.7 g F 19.1 g	E 765 Kcal P 30.9 g F 21.4 g
		きんぴらごぼう ★豚・豆・ご・麦	ごぼう、★ぶたにく、にんじん、こんにやく、★油揚げ、かまぼこ、★あお豆、だいたず油、★ごま油、料理酒、さとう 本みりん、★しょうゆ、★いりごま、シママース、★七味唐辛子、花かつお		
		県産あおぎりみかん	あおぎりみかん		
		ごはん	こめ		
		キムチなべ ★豚・豆・麦・り・さ・ご	★ぶたにく、★絹厚揚げ、えのきたけ、しめじ、にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、★白菜キムチ、はるさめ、しょうが 料理酒、さとう、★しょうゆ、★赤みそ、★麦みそ、花かつお、★ごま油、だいたず油	E 618 Kcal P 24.8 g F 18.4 g	E 734 Kcal P 28.5 g F 20.7 g
14	月	大豆と小魚のみつがらめ ★麦・豆・ア・ご	カエリ、★大豆、★アーモンド、★しょうゆ、本みりん、さとう、水あめ、★いりごま		
		ごはん	こめ		
		にくじゃが ★豚・豆・麦	★ぶたにく、料理酒、にんにく、だいたず油、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こんにやく、★油揚げ、グリーンピース 本みりん、★しょうゆ、さとう、シママース、花かつお	E 640 Kcal P 25.3 g F 20.8 g	E 764 Kcal P 29.7 g F 23.7 g
		お好み焼き風平つくね ★鶏・豚・も・り・豆・麦	★キャベツ入り平つくね、★お好み焼きソース、ノンエッグマヨネーズ、青のり粉、かつおぶし		
		ごはん	こめ		
15	火	ハヤシライス ★豚	★ぶたにく、★ぶたレバー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、だいたず油 米粉のハヤシルウ、米粉のデミグラスベース、トマトケチャップ、にんにく、シママース、赤ワイン、ウージパウダー	E 673 Kcal P 22.2 g F 15.3 g	E 791 Kcal P 25.3 g F 16.7 g
		ドラゴンフルーツ&アセロラの フルーツポンチ ★も・り	黄もも、洋なし、さとう、ぶどう、パイン、チェリー、ナタデココ、シークワサー果汁、★アセロラジュレ アセロラピューレ、ドラゴンフルーツ		
		食パン ★麦・乳・豆	★食パン		
		コーンチーストースト(玉城地区) ★麦・乳・豆	★食パン、コーン、★ツナ缶、ノンエッグマヨネーズ、★ナチュラルチーズ、こしょう、パセリ	E 750 Kcal P 32.3 g F 36.2 g	E 863 Kcal P 37.3 g F 41.8 g
		あざりと野菜のスープ★鶏・麦・豆	★とり肉、あざり、たまねぎ、じゃがいも、はくさい、にんじん、セロリ、花かつお、さとう、★チキンブイヨン、★しょうゆ、シママース、こしょう、だいたず油		
16	水	チキンとペンネのクリーム煮 ★麦・豚・鶏・乳・豆	★マカロニ(ペンネ)、★無塩せきベーコン、★とりこ、たまねぎ、にんじん、パセリ、だいたず油、★生クリーム シママース、こしょう、★マーガリン、★こむぎこ		
		チョコジャム ★乳・豆	★チョコジャム		
		ごはん	こめ		
		うちなーみそ汁 ★豚・鶏・豆	★無添加ポークランチョンミート、★とうふ、とうがん、へちま、にんじん、わかめ、花かつお、★白みそ、★赤みそ、ウージパウダー	E 650 Kcal P 28.5 g F 26 g	E 779 Kcal P 33.2 g F 30.2 g
		さばのシークワサーようゆかけ★さ・麦・豆	★さば、★しょうゆ、さとう、シークワサー果汁、でん粉		
17	木	スーナー ★豆・ご・麦	こまつな、★とうふ、★ツナ缶、★甘口白みそ、★ねりごま、★すりごま、さとう、★特濃酢		
		黒米ごはん	こめ、黒米		
		なかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆	★ぶたにく、★豚なかみ、こんにやく、しいたけ、★ポークブイヨン、花かつお、しょうが、★しょうゆ、シママース	E 647 Kcal P 27 g F 17.2 g	E 768 Kcal P 31.2 g F 19.1 g
		千切りイリチー ★豚・麦・豆	★ぶたにく、角切り大根、にんじん、チキアギ、こんにやく、こんぶ、だいたず油、さとう、本みりん、★しょうゆ、料理酒、シママース、花かつお		
		手作り紅芋もち ★豆	タピオカ粉、紅イモ、レモン果汁、さとう、シママース、★きなこと		
24	木	五目ごはん ★鶏・豆・麦	こめ、カルシウム米、★とり肉、ちくわ、★油揚げ、にんじん、しいたけ、ごぼう、★あお豆、だいたず油 ★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、花かつお、★チキンブイヨン、ウージパウダー	E 687 Kcal P 25.3 g F 22.1 g	E 767 Kcal P 28.1 g F 24.1 g
		アーサ入り卵焼き ★卵・豆・麦	★アーサ入り卵焼き		
		もものタルト ★も・豆	★もものタルト		
		ごはん	こめ		
		おつきみ汁 ★鶏・豆・麦	★とりこ、★とうふ、里芋、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、わかめ、花かつお、シママース、★うすくちしょうゆ、★チキンブイヨン	E 666 Kcal P 27.5 g F 21.9 g	E 820 Kcal P 34 g F 28.6 g
25	金	さばの塩焼き ★さ	★さば、シママース、こしょう		
		ごまあえ ★ご・麦・豆	こまつな、きゅうり、もやし、コーン、★いりごま、★すりごま、★しょうゆ、★酢、さとう、本みりん		
		おつきみだんご ★豆	★おつきみだんご		
		バーガーパン ★麦・乳・豆	★バーガーパン		
		ヌードルスープ ★麦・鶏・豚・豆・乳	★スパゲティ、★とり肉、★無塩せきベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、★あお豆、パセリ ★チキンブイヨン、★マーガリン、★こむぎこ、★脱脂粉乳、シママース、こしょう、だいたず油	E 661 Kcal P 29.6 g F 26.5 g	E 787 Kcal P 35.6 g F 31.8 g
28	月	ハンバーグのきのこソースかけ★豆・鶏・豚・麦	★ミートハンバーグ、しめじ、えのきたけ、★しょうゆ、さとう、本みりん、でん粉		
		スライスチーズ ★乳	★スライスチーズ		
		ごはん	こめ		
		ゆし豆腐 ★豆・麦	★ゆし豆腐、ねぎ、花かつお、★しょうゆ、シママース	E 588 Kcal P 25.2 g F 16.8 g	E 695 Kcal P 29.2 g F 18.5 g
		レバーのからあげ ★豚・麦・豆・り	★ぶたレバー、しょうが、にんにく、料理酒、でん粉、米粉、トマトケチャップ、★しょうゆ、★ウスターソース、さとう、だいたず油(揚げ3回目)		
29	火	切干大根サラダ ★豆・ご・麦	千切り大根、にんじん、もやし、きゅうり、★ツナ缶、★いりごま、★しょうゆ、さとう、★酢、★ごま油		
		ごはん	こめ		
		韓国風わかめスープ ★鶏・豆・麦・ご	★とりこ、わかめ、★冷凍豆腐、なると、はくさい、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、花かつお ★チキンブイヨン、こしょう、★しょうゆ、シママース、★ごま油	E 618 Kcal P 23.5 g F 18.1 g	E 782 Kcal P 27.7 g F 22.8 g
		チャプチェ ★豚・麦・豆・ご	★ぶたにく、はるさめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが、だいたず油、料理酒、本みりん、★しょうゆ、シママース、★ごま油、★いりごま、オイスターソース		
		中華ポテト	中華ポテト		
30	水	ごはん	こめ		
		韓国風わかめスープ ★鶏・豆・麦・ご	★とりこ、わかめ、★冷凍豆腐、なると、はくさい、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、花かつお ★チキンブイヨン、こしょう、★しょうゆ、シママース、★ごま油		
		チャプチェ ★豚・麦・豆・ご	★ぶたにく、はるさめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが、だいたず油、料理酒、本みりん、★しょうゆ、シママース、★ごま油、★いりごま、オイスターソース		
		中華ポテト	中華ポテト		
		ごはん	こめ		

食物アレルギー表示対象品目については、★印で表示しています。

義務	特定原材料 (8品目)	えび(え) かに(か) くるみ(く) 小麦(麦) そば(そ) 卵 乳 落花生・ピーナッツ(ピ)
推奨	特定原材料に準ずるもの (20品目)	アーモンド(ア) あわび(あ) いか(イ) いくら(い) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) ごま(ご) さけ(鮭) さば(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(パ) 豚肉(豚) マカダミアナッツ(マ) もも(も) やまいも(や) りんご(リ) ゼラチン(ゼ)

- ・のり、カエリ、きびなど、かたくちいわし、しらす、チリメン、ひじきは、えび・かに・いかがか混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが共生しています。
- ・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。)
- ・練り物、煮干しだしの原材料は、えび・かにを食べています。
- ・揚げ物に使用する大豆油は3～4回程度使用します。
- ・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。
- ・練り製品(ちくわ、ボール天、魚そうめん等)は、スケノウダラ、イトヨリダイを使用しています。

食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に必ず確認してください。家庭・学級においても確認をお願いします。

詳しい情報が必要な方、
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

