

令和5年7.8月 食材詳細献立表

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご 山芋、パイナップル、マンゴー、メロン、 くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉
--

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。  
 ※食材や調味料等について、( )内にアレルギー食材の記載しています。  
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。  
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。  
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かきが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。  
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。  
 ※大量調理を行うため、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。  
 ※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (さいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料
3	月	ごはん ナーベラーンブシー 梅アダンスー パイナップル	豚肉、豆腐、みそ みそ、糸けずり	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 三温糖、大豆油	へちま、にんじん、にら、しょうが 梅びしお(りんご) パイナップル	
4	火	豚ねぎ焼きうどん 野菜かきあげ モーウイのツナ和え	豚肉 ツナ、糸けずり	うどん(小麦)、大豆油 パーム油、小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく モーウイ、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	塩たれ(小麦・ごま・大豆・ゼラチン)
5	水	わかめごはん 鶏とシブイの春雨煮 紅芋あかけもち	わかめ 鶏肉、じゃこボール(小麦・豚・大豆) 白花豆・白いんげん豆	こめ ほろさめ、大豆油、三温糖、ごま油 白玉団子、紅芋、三温糖	シブイ、にんじん、白菜、小松菜、にんにく、しょうが	中華ガラスープ(豚・鶏)
6	木	炊き込みチャーハン(下記以外の学校) キムチチャーハン(中学校) かにたま風スープ 揚げ餃子 ちらし寿司	豚肉 たまご、魚かまぼこ 豚肉 油揚げ	こめ こめ、大豆油、ごま油 でん粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、からし な、白菜キムチ(小麦・りんご・豆・さ) にんじん、コーン、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	炊き込みの煮(大豆・鶏・豚・ごま) 中華ガラスープ(豚・鶏) ガラスープ(鶏)
7	金	星空スープ 星のおろしハンバーグ 青菜のごま和え セタパイゼリー	そうめんかまぼこ、麩(小麦) 鶏肉、豚肉	こめ、砂糖、食用植物油 豚脂、砂糖、でん粉、ドレッシング (小麦・大豆)、三温糖 三温糖、白ねりごま、ごま 砂糖、水あめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かん びょう、干しいたけ 干しいたけ、にんじん、オクラ、しょうが たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが、 大根 ほうれんそう、もやし、白菜、にんじん パイナップル果汁	チキンエキス(鶏)、煮干しエキス
10	月	ごはん アーサー入りゆし豆腐 グルクンのシークワサーソース パパイアサラダ スティック納豆	ゆし豆腐、アーサー グルクン ツナ 納豆	こめ でん粉、大豆油、三温糖 ドレッシング、ごま油	シークワサー果汁 パパイア、きゅうり、にんじん 梅果汁	
11	火	ごはん スマイ(もずく)とオクラのみそ汁 塩肉じゃが オレンジ きなこ揚げパン (伊良波中・豊見城中・長嶺中) 紅芋パン(上記以外の学校) 県産野菜のミネストローネ ブロッコリーのカレーソーテー	もずく、みそ 豚肉 脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 ひよこ豆・えんどう豆・赤インゲン 豆、無塩せきベーコン(豚) 無塩せきベーコン(豚)	こめ じゃがいも、三温糖、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒 糖、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング、紅芋パウダー 大豆油 大豆油	オクラ、にんじん、えのき にんにく、にんじん、たまねぎ、こん にゃく、絹さや オレンジ キャベツ、たまねぎ、冬瓜、エリン ギ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじ ん、たまねぎ、コーン、にんにく	塩こうじ
12	水	しそごはん チムシンジ タマナーチャンプルー	豚肉、豚レバー 豚肉、豆腐	こめ じゃがいも 大豆油	ゆかり にんじん、にら、にんにく キャベツ、もやし、にんじん、小松菜	
13	木	冷やし中華(中華種) 冷やし中華(具) 冷やし中華(たれ) 春巻き りんご1/6 ミートソーススパゲティ(麺) ミートソース(具) マグロフライ 冷凍みかん	無塩せきハム(豚・鶏)、魚かまぼこ 豚肉 まぐろ	小麦粉、植物油 いりごま ごま油、なたね油(大豆) 小麦粉、水あめ、ショートニング、植 物油、豚脂、でん粉、ほろさめ	きゅうり、もやし、にんじん りんご、シークワサー果汁 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しよ うが りんご	
14	金	ごはん 中身汁 千切りイリチー アガラサー(伊良波中・豊見城中・ 長嶺中) アガラサー (上記以外の学校) マンピカーの姿揚げ (長嶺中1年生のみ)	豚なかも、豚肉 豚肉、昆布、卵なしチキアギ 牛乳 しいら	こめ 大豆油、三温糖 小麦粉、粗糖、黒糖、糖蜜 小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、 じゃがいも	干しいたけ、こんにゃく、しょうが 切干大根、にんじん、こんにゃく	
18	火	ごはん ココナッツチキンカレー クスクスのオレンジ風味サラダ シークワサーソルベ	鶏肉、豚レバー ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲ ん豆、鶏ささみ	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳 無マーガリン クスクス(小麦)、タカト レタック(大 豆・ゼラチン)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ココナッツミルク ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、オレンジジュース シークワサー果汁	デミグラス(小麦・鶏) ほたてエキス
19	水	ごはん 中身汁 千切りイリチー アガラサー(伊良波中・豊見城中・ 長嶺中) アガラサー (上記以外の学校) マンピカーの姿揚げ (長嶺中1年生のみ)	豚なかも、豚肉 豚肉、昆布、卵なしチキアギ 牛乳 しいら	こめ 大豆油、三温糖 小麦粉、粗糖、黒糖、糖蜜 小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、 じゃがいも	干しいたけ、こんにゃく、しょうが 切干大根、にんじん、こんにゃく	デミグラス(豚・鶏) デミグラス(豚・鶏)
20	木	ごはん ココナッツチキンカレー クスクスのオレンジ風味サラダ シークワサーソルベ	鶏肉、豚レバー ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲ ん豆、鶏ささみ	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳 無マーガリン クスクス(小麦)、タカト レタック(大 豆・ゼラチン)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ココナッツミルク ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、オレンジジュース シークワサー果汁	カレールー(小麦・牛・鶏・大豆)、 デミグラスソース(小麦・鶏)、タカト レタック(鶏)
25	金	コッペパン(スライス) アインツフ(ドイツ風野菜スープ) ソーセージのカレーソースかけ	脱脂粉乳 無塩せきベーコン(豚) 無塩せきウィンナー(小麦・牛・ 豚)、牛肉、豚肉	小麦粉、砂糖、ショートニン グ じゃがいも 大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、にんにく、パセ リ	タカトレタック(鶏)、コンソメ(牛・大豆)
28	月	ごはん ロヒケイト(サーモンのクリーム スープ) ロツリ(フィンランドサラダ) ブルーベリータルト 全粒粉パン 豆と麦のスープ	鯖、白花生 白いんげん豆 ツナ 豆乳、大豆粉 無塩せきベーコン(豚)、大豆	こめ 大豆油、じゃがいも、マーガリン (乳)、小麦粉、生クリーム(乳) じゃがいも、卵抜きマヨネーズ 砂糖、米粉、ショートニング、水あめ 小麦粉、さとう、ショートニン グ 大豆油、麦(大麦)	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお 豆 にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご ブルーベリー果汁	タカトレタック(鶏)、コンソメ(牛・大豆)
29	火	チキンバルミジャーナ チョコ大豆ジャム ごはん 夏野菜カレー	鶏肉、大豆 鶏肉、豚レバー	パン粉(小麦)、牛脂、でん粉、植物油 脂、砂糖、大豆油 チョコ大豆ジャム(乳・大豆) こめ 大豆油、小麦粉、乳無マーガリ ン	たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん、にんにく にんじん、たまねぎ、ピーマン、 かぼちゃ	タカトレタック(鶏)、コンソメ(牛・大豆) ミートソース(小麦・大豆・豚)
31	木	アセロラ白玉	鶏肉、豚レバー	白玉団子、砂糖、水あめ、アセロラシ ロップ(りんご)	もも、ぶどう、パイナップル、洋なし、 さくらんぼ、アロエ、アセロラ果汁	カレールー(小麦・牛・鶏・大豆)、カ レールウ(小麦・大豆)、デミグラスソ ス(小麦・鶏)、タカトレタック(鶏)