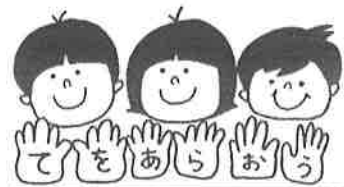


10月の予定献立表



学校別内訳	児童数	給食費
上田小	828	876
長嶺小	570	617
座安小	537	886
豊見城小	678	8
伊良波小	666	50
とよみ小	718	8050
豊見小	907	
ゆたか小	709	

学校給食の基準	学校	エネルギー	たんぱく質	食塩
小学校	640kcal	24g	20.3g	
中学校	820kcal	30g	29.6g	

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん こ…こ
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エ
鶏…鶏 肉 麦…小 麦 カシ…カシ ャ…マシ マ…マンゴ 豚…豚 イ…イ
ピー…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も…バ…バイン さ…さ バ…バ
カ…カ ナ…ナ

材料と体内でのたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

マンゴー給食

がぁりまーす!

新型コロナウイルスの感染拡大により市場で販売されなかつた県産マンゴーをJAさんのご協力と全県の希望する市町村の給食で提供することになりました。豊見城市は、下記の日程で実施致します。

10月5日(月) 小学校
10月6日(火) 中学校

の提供になります。
※マンゴーアレルギー児童生徒にはみかんを提供いたします。

10月 栄養指導目標

丈夫なからだをつくる 植物性たんぱく

たんぱく質

二もつとも大切なもの??

たんぱく質は、英語では「protein」(プロテイン)といい、由来はギリシャ語のプロティオスで一番大切なもの、第一人者という意味があります。

大豆

大豆を食べよう

大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が多い食品で、100g(乾)あたり、約35g含まれています。また、たんぱく質のほかにも、サポニンやイソフラボンなど、抗酸化作用があり体によい働きをする成分をたくさん含んでいます。豆腐や納豆、みそなど数多く大豆製品は昔から主食とする日本の食生活に昔から欠かせない食材だったのです。

日本型食生活を支える ベストカップル

ごはん 大豆

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンが多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんとみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

献立	赤	黄	緑
5(月) 肉そぼろ カットマンゴ(小学校のみ) ごはん	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ポークソーセージ、鶏肉、高野豆腐	こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、コーン、青まめ、ごぼう、しょうが、えのきたけ、大根、長ネギ、マンゴー
6(火) もずく丼 カットマンゴ(中学校のみ) あわごはん	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、高野豆腐、ポークソーセージ、もずく、みそ	こめ、三温糖、大豆油、てんぷん、あわ	とうがん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、にんにく、たけのこ、マンゴー
7(水) 揚げギョーザ 甘酢あんかけ ごはん	牛乳、豆腐、豚肉、白かまぼこ	こめ、大豆油、てんぷん、ごま油、米粉、小麦粉、砂糖	たけのこ、キャベツ、もやし、パクチョイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが、にら、玉ねぎ
8(木) フーイリチー ごはん	牛乳、アサリ、豆腐、たまご、ツナ、ポークソーセージ、鮎	こめ、大豆油	冬瓜、キャベツ、にんじん、もやし、にら
9(金) 筑前煮 ブルーベリースティックタルト ごはん	牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ、みそ、おからパウダー	こめ、大豆油、三温糖、さつまいも、マーガリン(鶏肉さ)、米粉、ブルーベリージャム	干しいたけ、こんにゃく、ごぼう、大根、しめじ、とうがん、こまつな、にんじん、青豆、えのきたけ、こんにゃく、キャベツ
12(月) カラフル白玉 チキンカレー ごはん	牛乳、鶏肉、黒豆、脱脂粉乳	こめ、小麦粉、大豆油、生クリーム、カカオゼリー、カラフルだんご、じゃがいも、マーガリン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、もも、みかん、リンゴ果汁、にんにく、青豆、ナグテココ
13(火) ひじきの佃煮 ごはん	牛乳、豚肉、ポークソーセージ、高野豆腐、乾ひじき、揚げずり、ポル天、ミートボール、絹あじふけ	こめ、三温糖、大豆油、里芋、ごま	にんじん、大根、青まめ、こんにゃく、パイン
14(水) 五目厚焼きたまご わかめごはん	牛乳、わかめ、豚肉、油あげ、たまご	こめ、じゃがいも、てんぷん、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、スイートコーン、たけのこ、干しいたけ、青まめ、こんにゃく、にんにく
15(木) ヌンクグラー ごはん	牛乳、ゆし豆腐、豚肉、白かまぼこ、みそ	こめ、三温糖、大豆油	にんじん、ネギ、干しいたけ、大根、からしな、きくらげ
16(金) 回鍋肉 ごはん	牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ、わかめ、みそ	こめ、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ、にんにく
19(月) フルーツヨーグルト ごはん	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆、豚肉	こめ、小麦粉、大豆油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、カカオゼリー、生クリーム	にんじん、たまねぎ、コーン、とまと、もも、パイン、みかん、マッシュルーム、トマト、青豆、ナグテココ
20(火) 厚揚げのチリソース ごはん	牛乳、魚そめん(いとよりだい)、あつあげ、豚肉	こめ、サラダ油、三温糖、てんぷん、チョコプリン	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんにく
21(水) サバの甘酢あんかけ ごはん	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豚肉、みそ、サバ、豆腐	こめ、大豆油、小麦粉、てんぷん、もち米、三温糖	にんじん、ネギ、干しいたけ、しめじ、きくらげ、大根、ごぼう、チンゲン菜、レモン果汁、なめこ、エリンギ、むらたけ
22(木) ドライカレー ごはん	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、高野豆腐、ベーコン、レッドキドニー	こめ、大豆油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、リンゴ、グリーンピース、トマト、白菜、たけのこ、小松菜、にんにく、コーン
23(金) みかん 千切イリチー 黒米ごはん	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、ちきあぎ	こめ、三温糖、大豆油、黒米	にんじん、切干大根、こんにゃく、みかん、冬瓜、干しいたけ、しょうが
26(月) パパイアサラダ 煮込みうどん	牛乳、豚肉、鶏肉、つな	大豆油、たんかん、ドレッシング、パン粉、てんぷん、うどん	にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、ごぼう、たんかん果汁、白菜、長ネギ、パパイア、きゅうり、にんにく
27(火) ごぼうと豚肉炒め ごはん	牛乳、鶏肉、アサリ、豚肉	こめ、大豆油、てんぷん、ごま、三温糖、ごま油	にんじん、ごぼう、とうがん、しょうが、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、ねぎ
28(水) ココア揚げパン ごはん	牛乳、脱脂粉乳、きな粉、ベーコン、豚肉	こめ、大豆油、三温糖、バター、イチゴジャム、じゃがいも、マカロン、ミルメーク	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、おろしアスパラガス、赤ピーマン、パクチョイ、にんにく、ブロッコリー、カラアワリ、アスパラゴース、コーン
29(木) きんぴらごぼう さつま汁	牛乳、豚肉、ちきあぎ、鶏肉、豆腐、みそ、チキアギ	こめ、大豆油、三温糖、里芋、ごま油、ごま	にんじん、だいたいご、ごぼう、こんにゃく、長ネギ、干しいたけ
30(金) かぼちゃひき肉フライ ごはん	牛乳、ちくわ、精ごし豆腐、厚揚げ、かまぼこ、鶏肉	こめ、三温糖、大豆油、パン粉、小麦粉	小松菜、えのきたけ、にんじん、しめじ、玉ねぎ、たけのこ、かぼちゃ、だいご、たけのこ

給食費は納め忘れの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つくられます。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変更する場合があります。

令和 2 年度 10月 献立の材料名 (アレルギー用の資料)

* ()内は塩分量

日/曜	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料等		
1/木 (2.1g)	牛乳(0.2g)	乳				乳	
	ごはん		米			無	
	豚肉としらたき炒め(0.8g)	豚肉、厚揚げ	米、三温糖、でん粉、大豆油	玉ねぎ、にんじん、白菜、パクチョイ、にんにく、糸こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、食塩	豚、豆、麦、	
	梅みそ(1.1g)	ツナ、大豆 いとけずり、	大豆油、三温糖		白みそ[大豆、米、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、漂白剤、甘味料、水]、麦みそ[大麦、大豆、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料、水]、みりん、うめびしお(梅肉、りんご果汁、)	り、豆、麦	
	十五夜大福	いんげん豆、豆乳	還元水あめ、さつま芋ペースト、加工でんぷん、米粉		カラメルソース、	豆	
2/金 (2.0g)	牛乳(0.2g)	乳				乳	
	ごはん		米			無	
	なかみ汁(1.0g)	豚肉、豚なかみ、		干しいたけ、こんにゃく、しょうが、	しょうゆ、花かつお、シママース、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)	豚、鶏、り、豆、麦	
	マーミナチャンプルー(0.8g)	豚肉、厚揚げ、ちきあぎ、	大豆油、	もやし、キャベツ、にんじん、小松菜、おろしにんにく、	しょうゆ、シママース、こしょう	豆、麦、豚	
	ちんすこう		砂糖、小麦粉ラード、		ショートニング	本製品は乳製品を製造する工場では製造されています	麦、豚、豆
5/月 (2.1g)	牛乳	乳				乳	
	ごはん		米			無	
	肉そぼろ(0.9g)	豚肉、鶏肉 高野豆腐、	三温糖、大豆油	にんじん、ごぼう、青まめ、コーン しょうが、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、	麦、豆、鶏、豚	
	みそ汁(1.0g)	ポークソーセージ(無添加) みそ	じゃがいも、	大根、にんじん チンゲン菜、長ネギ	花かつお、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)、麦みそ[大麦、大豆、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料、水]	豚、鶏、麦、豆、り	
	マンゴー(小学校のみ)			マンゴ		マンゴ	
	マンゴーアレルギーみかん			みかん		無	
6/火 (2.4g)	牛乳(0.2g)	乳				乳	
	あわごはん		米、粟			無	
	もずく丼(1.2g)	もずく、豚肉、鶏肉 高野豆腐、	大豆油、三温糖 でんぷん	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、コーン、にんにく、	ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、シママース、こしょう、	豆、麦、鶏、豚、り	
		もずくの養殖場には、ヨコエビが生息しています。ヨコエビは食品衛生法で定められているエビ(十脚目)とは異なり食物アレルギーの表示対象外です。					
	すまし汁(1.0g)	豆腐、鶏肉		冬瓜、にんじん、長ねぎ	しょうゆ、花かつお、だし昆布、シママース、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)	豆、麦、鶏、豚、り	
	マンゴー(中学校のみ)			マンゴー		マンゴ	
	マンゴーアレルギーみかん			みかん		無	
7/水 2.3(g)	牛乳(0.2g)	乳				乳	
	ごはん		米			無	
	豆腐の中華炒め(1.4g)	豚肉、白かまぼこ、豆腐	大豆油、でん粉	たけのこ、干しいたけ、もやし、人参、パクチョイ、しょうが、キャベツ	しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース(カキエキス、砂糖、魚醤、デキストリン、酵母エキス、澱粉、麦芽エキス)、シママース	麦、豆、鶏、豚、り	
	揚げ餃子甘酢あんかけ(0.7g)	豚肉、	加工でんぷん、米粉、小麦粉、小麦たんぱく、植物油脂、三温糖、でんぷん、ラード	キャベツ、たまねぎ、しょうがペースト、にら	香辛料、しょうゆ、ミツカン酢、塩	本製品工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造していません。	麦、豆、豚、こ

8/木 (1.9g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米			無
	アーサ汁 (1.0g)	アーサ、豆腐		冬瓜、	しょうゆ、塩、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、水)、花かつお	豆、豚、鶏、 麦、リ
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> アーサの養殖場には、ヨコエビが生息しています。ヨコエビは食品衛生法で定められているエビ(十脚目)とは異なり食物アレルギーの表示対象外です </div>						
	麩イリチー (0.7g)	ふ、卵、ポークソーセージ(無添加)ツナ缶	大豆油	人参、キャベツ、にらもやし、	しょうゆ、塩、こしょう、	豚、豆、麦、 卵、鶏
9/金 (1.9g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	筑前煮(0.6g)	鶏肉、	大豆油、三温糖	人参、大根、ごぼう、こんにやく、干しいたけ、青まめ	しょうゆ、みりん、塩、ポークブイヨン(鶏肉、鶏骨、豚骨、玉ねぎ、人参、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)	豆、豚、 鶏、麦、 リ
	きのこ汁 (1.1g)	油揚げ、 豚肉、		しめじたけ、えのきだけ、生しいたけ、冬瓜、小松菜	花かつお、麦みそ(大麦、大豆、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料、水	豚、豆、麦
	ブルーベリー スティックタルト	おからパウダー	さつまいも、米粉、 マーガリン(乳抜き) ブルーベリージャム	こんにやく粉	水あめ、植物油、酸味料、	豆、リ
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px;"> 同一製造ラインで小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています </div>						
12/月 (1.8g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	チキンカレー (1.6g)	鶏肉、脱脂粉乳、	じゃがいも、マーガリン(上新粉、砂糖、もち粉、でんぷん、クチナシ)	人参、玉ねぎ、青豆かぼちゃ、にんにく	SBカレー粉(ターメリック、コリアンダー、フェネグリーク、コショウ、マンダリン、ナツメグ、シナモン、グロブ、ハーブ類、赤唐辛子)、CBカレー粉、マドラスカレー(小麦粉、ヘッド、ラード、カレー粉、食塩、野菜、果実類(オニオン、ガーリック、りんご、その他)、砂糖、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、ウスターソース(トマト、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、りんご、醸造酢、糖類、食塩、香辛料、アミノ酸液、増粘剤、カラメル色素、甘味料)、トマトケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖、果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料)、デミグラスソース(ブラウンソース、小麦粉、トマトペースト、ラード、でん粉、牛筋肉、ビーフプロセス、砂糖、食塩、赤ワイン、畜肉エキス、ナチュラルチーズ、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香辛料、水)、塩、フンドボー(乳、小麦、牛肉、大豆、鶏、豚、ゼラチン)、フルーツチャツネ(水飴、ブドウ糖、砂糖、りんご、デーツ、酸味料、香辛料、ガーリック、ジンジャー、食塩、安定剤、ペクチン)	鶏、麦、豆、 乳、牛、リ、 ゼ、豚
	カラフル白玉 (0g)	黒豆	砂糖、カラフルボール(上新粉、砂糖、もち粉、でんぷん、クチナシ)	みかん缶、黄桃缶、	みかん缶(みかん、砂糖、ヘスペリジンナーゼ、水)、黄桃缶(黄桃、砂糖、クエン酸)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、ブドウ糖、果糖液糖、酸味料(クエン酸)、水)、カットゼリー(砂糖・ブドウ糖、果糖液糖、レモン果汁、ブドウ糖、砂糖、水溶性食物繊維、はちみつ、ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸鉄Na、カロチノイド色素)	モ、豆、リ、
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px;"> 本製品(カラフルボール)製造ラインでは、上記ライン原材料の他、卵、小麦、乳、及びクルミを含む原材料の取り扱いがあります。 </div>						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px;"> ※10月分の予定献立表のカラフル白玉のアレルギー表記にパインの表記がありますが、パインは使用していません。記載ミスです </div>						
13/火 (2.7g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	ミートボールと大根 の煮物 (1.5g)	ミートボール ポークソーセージ、 ボール天、絹厚揚げ	大豆油、三温糖、 里芋	大根、にんじん、青まめ、こんにやく、	ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、水) 花かつお、みりん、しょうゆ、シママース、酒、	豚、麦、豆、 鶏、リ、
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 100px;"> 本製品製造工場では、えび、かに、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています </div>					
	ひじきの佃煮 (1.0g)	ひじき、高野豆腐、 糸けずり、	水あめ、三温糖、ごま		ゆかり(赤しそ、梅酢、砂糖、酵母エキス) しょうゆ、みりん	豆、麦、こ
	パイン缶		砂糖	パイン、		パ

14/水 (2.95g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	わかめごはん (1.0g)	わかめ、	米、砂糖		塩、	無
	本品で使用しているわかめは、えび、かにの生息域で採取しています。					
14/水 (2.95g)	肉じゃが (1.3g)	豚肉、うす揚げ、	じゃがいも、三温糖、大豆油	人参、玉ねぎ、系こんにゃく、にんにく、青まめ	酒、みりん、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏肉、鶏骨、豚骨、玉ねぎ、人参、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)	豚、鶏、豆、麦、り
	五目卵焼き (0.45g)	卵、	砂糖、植物油、でんぷん	にんじん、コーン、たけのこ、グリーンピースしいたけ	塩	卵、麦、豆
15/木 (2.1g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	ゆし豆腐 (1.1g)	ゆし豆腐		ねぎ、にんじん	かつお節、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、水)、塩、しょうゆ、白みそ[大豆、米、食塩、酒精、調味料、(アミノ酸等)、漂白剤(次亜硫酸Na)甘味料(甘草)、着色料(VB2)、麦みそ[大麦、大豆、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料、水]	豆、麦、鶏、豚、り
ヌンクグアー (0.8g)	豚肉、白かまぼこ	大豆油、三温糖	大根、にんじん、青菜、干しいたけきくらげ	しょうゆ、シママース、みりん、	豚、鶏、り豆、麦	
16/金 (2.0g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	わかめスープ (1g)	鶏肉、わかめ、	でん粉、ごま、	にんじん、えのきだけ、長ねぎ、	しょうゆ、塩、コショウ、かつお節、ポークブイヨン(鶏、豚、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、水)	豚、鶏、麦、豆、り、ご
回鍋肉 (0.8g)	豚肉、厚揚げ	大豆油、ごま油、でん粉、三温糖、	にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、赤みそ、テンメンジャン(麦、豆)豆板醤(麦、豆)、塩	豚、豆麦、ご	
19/月 (1.7g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	麦ごはん		米、押し麦			無
	ハヤシライス (1.5g)	豚肉、脱脂粉乳	じゃが芋、マーガリン、薄力粉、大豆油、生クリーム	人参、玉ねぎ、コーン、にんにく、トマト、マッシュルーム青豆	塩、赤ワイン、ハヤシルウ[小麦粉、食用油脂(ラード)、糖類(砂糖、ブドウ糖)、食塩、牛肉エキス、トマトペースト、オニオン、ガーリック、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素]、デミグラスソース[ブラウンソース、小麦粉、トマトペースト、ラード、でんぷん、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、アミノ酸調味料、香辛料、水]、トマトケチャップ[トマト、糖類(砂糖、ブドウ糖、果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料]、ローレル	豚、鶏、豆、牛、乳、麦、
フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト黒豆		黄桃缶、パイン缶、みかん缶、	カクテルゼリー[水あめ、りんご果汁、砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、もも、牛乳、脱脂粉乳、寒天、ワイン、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、着色料(クチナシ、ぶどう、紅麴、ラック、ビタミンB ₂)]、ナタデココ(砂糖、果糖、水溶性植物繊維、マスカット果汁、酸味料、香料、水)	パ、モ、豆、り、乳	
20/火 (2.4g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	魚そうめん汁 (1.2g)	魚そうめん、		干しいたけ、人参、ねぎ	かつお節、塩、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏骨、鶏肉、玉ねぎ、人参、ガーリックエキス、コショウエキス、水)	鶏、麦、豆り、豚、
	厚揚げのカレー炒め (1.0g)	厚揚げ、豚肉	大豆油、でん粉、三温糖	玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、おろしにんにく、にんじん、	こしょう、しょうゆ、みりん、シママース、SBカレー粉(ターメリック、コリアンダー、フェネグリーク、コショウ、マンダリン、ナツメグ、シナモン、グローブ、ハーブ類、赤唐辛子)、CBカレー粉、ポークブイヨン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、水)、	鶏、麦、豆り、豚、
チョコプリン	寒天、	砂糖、		果糖、ココアパウダー、カカオマス、ショートニング、香料	豆	

21/水 (g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	五目おこわ(1.2g) (とよみ小、長糠小、豊見城小)	鶏肉、油揚げ、	米、もち米、大豆油、	きくらげ、にんじん、 干しいたけ、しめじ ネギ、	酒、しょうゆ、シママース、ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚 骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガー リックエキス、水)、花かつお	鶏、豚、麦 豆、リ
	きのおこわ (1.3g) (その他の学校)	鶏肉、	米、もち米、大豆油、	ひらたけ、にんじん、 なめこ、干しいた け、黒アワビたけ、ご ぼう、えりんぎ	昆布エキス、チキンエキス、塩、しょうゆ、煮干しエキス みりん、	麦、豆、さ、 鶏
	豚汁 (1.0g)	豚肉、豆腐		チンゲン菜、にんじん 大根、ごぼう、干し いたけ、	花かつお、ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人 参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、 水)、塩、しょうゆ、白みそ(大豆、米、食塩、酒精、調味料、 (アミノ酸等)、漂白剤(次亜硫酸Na)甘味料(甘草)、着色料 (VB2)、麦みそ(大麦、大豆、食塩、酒精、調味料(アミノ酸 等))	鶏、豚、麦 豆、リ
	さばの甘酢あんか け(0.8g)	サバ	小麦粉、でんぷん、 三温糖、大豆油	レモン果汁	特濃酢、	さ、豆、麦
22/木 (2.6g)	牛乳(0.2g)	乳				
	ごはん		米、			
	ドライカレー (1.4g)	豚肉、鶏肉、 高野豆腐 大豆 レットキドニー	大豆油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 にんにく グリーンピース、 ブルー リンゴピュレー	SBカレー粉(ターメリック、コリアンダー、フェネグリーク、コ ショウ、マンダリン、ナツメグ、シナモン、グローブ、ハーブ 類、赤唐辛子)、GBカレー粉、 ドライカレー(牛肉、豚肉、玉ねぎ、香辛料、にんじん、リンゴ ピュレー、ラード、砂糖、粒状植物性たんぱく、ガーリック、ナ チュラルチーズ、)カレールー(小麦粉、ラード、砂糖、カレー 粉、トマトペースト、牛肉エキス、チキンエキス、香辛料、調 味料、)ケチャップ、しょうゆ、シママース、ウスターソース	鶏、豆、麦 豚、リ、牛、 乳
白菜とベーコンの スープ(1.0g)	ベーコン(無添加)		白菜、小松菜、にんじ ん、コーン	花かつお、シママース、しょうゆ、ポークブイオン(鶏骨、鶏 肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガ ーリックエキス)、	鶏、豚、麦 豆、リ	
23/金 (2.2g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	黒米ごはん		米、黒米			無
	干切イリチー (0.8g)	豚肉、三枚肉、ちきあ ぎ、昆布	大豆油、三温糖	切干大根、にんじん、 こんにやく	花かつお、ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人 参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)、しょうゆ、シ ママース、酒、みりん	鶏、豚、麦 豆、リ
	シカムルチ (1.2g)	豚肉、白かまぼこ		冬瓜、干しいたけ、こ んにやく、しょうが	塩、しょうゆ、ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人 参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス、 水)、花かつお	鶏、豚、麦 豆、リ
	温州みかん			みかん		無
26/月 (2.4g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	煮込みうどん (1.5g)	豚肉、	うどん、大豆油、 三温糖、	おろしにんにく、 にんじん、チンゲン菜 白菜、たまねぎ	酒、しょうゆ、塩、すき焼きソース(しょうゆ、果糖、塩、昆布エ クス)チキンブイオン(鶏骨、鶏肉、玉ねぎ、人参、ガーリック エキス、コショウエキス、水)	豚、鶏、豆、 麦、リ
	パパイヤサラダ (0.4g)	ツナ缶		人参、きゅうり、 パパイヤ	たんかんだレッシング(醤油、醸造酢、食用植物油、ブドウ 糖果糖液糖、たんかん果汁、レモン果汁、酸味料[アミノ 酸]、増粘剤[キサンタンガム])	麦、豆 ゼ
	ミンチカツ (0.3g)	鶏肉、豚肉、	でん粉、大豆油、 パン粉、	玉ねぎ、にんじん、ご ぼう、	しょうゆ、	鶏、麦、豆 豚
27/火 (1.9g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			
	とうがんのおぼろ 汁(1.0g)	鶏肉、アーサ、	でんぷん、	玉ねぎ、にんじん、と うがん、しょうが、ねぎ	しょうゆ、シママース、花かつお、ポークブイオン(鶏骨、鶏 肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガ ーリックエキス)	鶏、豚、麦 豆、リ
	ごぼうと豚肉炒め (0.7g)	豚肉、	大豆油、ごま、三温糖 ごま油	ごぼう、にんじん、こ まつな、	しょうゆ、みりん、酒、シママース、ポークブイオン(鶏骨、鶏 肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガ ーリックエキス) 一味とうがらし	鶏、豚、麦 豆、リ、ご

28/水 (2.6g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	揚げパン(0.8g) (とよみ小、長嶺小、 豊見城小)	脱脂粉乳、きな粉	小麦粉、砂糖、ショ- トニング(大豆) ミルクココア、 大豆油		イースト、食塩 (原材料の一部に大豆を含む)	麦、豆、乳
	コッペパン (0.8g) (その他の学校)	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショ- トニング(大豆)		イースト、食塩 (原材料の一部に大豆を含む)	麦、豆、乳
	イチゴジャム		水あめ、	いちご、りんご果汁	酸味料、香料	り
	パブリカソテー (0.8g)	ウインナー(無添加)	大豆油、	パブリカ(赤、黄) ブロッコリー、ヤング コーン、スイートコー ン カリフラワー	シママース、こしょう、しょうゆ、カレー粉、みりん	豚、豆、麦
ミネストローネス- プ (0.8g)	ベーコン(無添加) 豚肉、	マカロニ、じゃがいも、 大豆油	にんじん、おろしにん じく、玉ねぎ、キャベ ツ セロリ、トマト、	ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、 しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)、花かつお、シママース、 こしょう、ローレル、しょうゆ、トマトケチャップ	鶏、豚、麦 豆、り	
29/木 (2.1g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米			無
	さつま汁 (1.1g)	鶏肉、豆腐	さといも、	にんじん、大根、長ね ぎ、干ししいたけ	花かつお、ポークブイオン(鶏骨、鶏肉、豚骨、玉ねぎ、人 参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、ガーリックエキス)、白みそ(大 豆、米、食塩、酒精、調味料、(アミノ酸等)、漂白剤(次亜硫 酸Na)甘味料(甘草)、着色料(VB2)、麦みそ(大麦、大豆、 食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)	鶏、豚、り 豆、麦
きんぴらごぼう (0.8g)	豚肉、ちきあぎ	大豆油、三温糖 ごま、ごま油	にんじん、ごぼう、 こんにやく、	しょうゆ、酒、みりん、シママース、ポークブイオン(鶏骨、鶏 肉、豚骨、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、コショウエキス、 ガーリックエキス、水)、一味唐辛子	豚、鶏、 麦、豆、ご り	
30/金 (2.1g)	牛乳(0.2g)	乳				乳
	ごはん		米、			無
	すまし汁(1.0g)	絹ごし豆腐、ちくわ		大根、たけのこ、 にんじん、	花かつお、しょうゆ、シママース、出しごぶ	豆、麦
	こまつなの煮びた し(0.6g)	うすあげ、白かまぼこ	三温糖、大豆油、	小松菜、しめじ、 にんじん、えのき	花かつお、みりん、しょうゆ、シママース	豆、麦
南瓜ひき肉フライ (0.3g)	豚肉、	大豆油、小麦粉、 パン粉、でんぷん 砂糖	南瓜	しょうゆ、ウスターソース	麦、豆、豚	