

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
2 (水)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン (小麦・乳・大豆)				
	ベジタブルスープ	大豆油、麦	鶏肉、ウインナー (豚)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	ワイン、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ	
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ハックグ マヨ (大豆)	
	マカロニのカントリー炒め	大豆油、マカロニ (小麦)	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす	
	いちごジャム	いちごジャム (りんご)				
おやつ	スイートポテト春巻き《小麦》					
お弁当の日	3 (木)	焼き大豆《大豆》 おまかせおにぎり🍙 				
4 (金)	牛乳		牛乳			
	♡カレーうどん	うどん (小麦)、大豆油	豚肉、油揚げ (大豆)、なると (大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな	カレー粉、酒、カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグ 仔 (鶏・豚)、花かつお	
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン (豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)	
ヨーグルト		ヨーグルト (乳・ゼラチン)				
おやつ	和菓子 (うぐいすかのこ)					
7 (月)	牛乳		牛乳			
	ちゃんぽん麺	中華麺 (小麦・大豆)				
	スープ	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると (大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素 (牛・小麦・乳・豚・鶏・大豆)、鶏がら (卵・鶏)、豚がら	
	パンウースー	春雨、三温糖、ごま、ごま油	ハム (豚・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす	
ひとくち桃まん	ひとくち桃まん (小麦・大豆)					
おやつ	りんごごぼうスナック《小麦・ごま》					
8 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ (大豆)、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	千草焼		千草焼 (小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	野菜チップス	紅芋、大豆油	揚げ油① (大豆)	れんこん、ごぼう	ぬちまーす	
胚芽ふりかけ					胚芽ふりかけ (小麦・大豆・ごま)	
おやつ	ミニ今川焼き《小麦・大豆》					

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
9 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホークイソ(鶏・豚)、花かつお		
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)				
	パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお		
くだもの			くだもの				
おやつ	やさいも						
お弁当の日	10 (木)	もずくパン《小麦・乳・卵》 豆乳ココア《大豆》					
♥ バレンタインデー 伊波中 3年3組	14 (月)	牛乳		牛乳			
	ミートボールスパゲティ	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、大豆、ミートボール(小麦・牛・鶏・豚・大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	ワイン、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホークイソ(鶏・豚)		
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)				
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、フロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	ソイグマヨ(大豆)、ソイソリ、カレー粉		
	♡焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)					
おやつ	紅イモチップス いちご						
15 (火) 城前小 6年1組	15 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦					
	アーサ入り中華スープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)		
	♡揚げぎょうざ	大豆油	揚げぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚)	揚げ油②(大豆・小麦・ごま・豚)			
	ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)		
おやつ	サーターアンダーギー《小麦・乳・卵・大豆》						
※伊波小6年欠食	16 (水)	牛乳		牛乳			
	高菜ごはん	米、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	高菜漬(大豆)、にんじん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホークイソ(鶏・豚)、花かつお		
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		酒、ソイグマヨ(大豆)		
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	くだもの			くだもの			
おやつ	わかかと鮭のおにぎり♡《小麦・乳・ごま・さけ・大豆》 するめ《イカ》						
お弁当の日	17 (木)	食パン《小麦・乳・卵》 ブルーベリージャム 幼児りんご《リンゴ》					

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
18 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米				ぬちまーす
	ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが		ぬちまーす、花かつお
	卵入り人参シリシリー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら		ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
おやつ	紅イモごま団子《ごま》					
21 (月) ♡ 宮森小 6年2組	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
	ツナサンド	ツナペースト	ツナ	きゅうり、たまねぎ		ノリグマヨ(大豆)、ぬちまーす
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶		酒、トマトソース、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	ポテトのリヨネーズ	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)、チーズ(乳)	たまねぎ、ピーマン、にんじん		ぬちまーす
おやつ	小魚とナッツ《アーモンド・ごま》 黒ごま黒糖きなこ《落花生・ごま・大豆》					
22 (火)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	米、もちぎび				
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ		豆板醤(大豆)、酒、甜麺醤(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーグ仔(鶏・豚)
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ(小麦・豚・鶏・大豆)			
	もやしナムル	ごま、ごま油	しらす	山菜、もやし、きゅうり、キャベツ		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす
おやつ	バナナベビーチーズ《乳》					
24 (木)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	おでん	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ちくわ(大豆)、昆布、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、椎茸、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが		酒、みりん
	くだもの			くだもの		
おやつ	カステラドーナツ《小麦・乳・卵・大豆》					
25 (金)	牛乳		牛乳			
	もずく雑炊	米、大豆油	豚肉、もずく	椎茸、にんじん、だいこん、こまつな		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	豆腐ちゃんぷるー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、にら		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	小いわしの梅香り揚げ	大豆油	小いわしの梅香り揚げ(小麦)			揚げ油③(大豆・小麦・ごま・豚)
	紅芋タルト	紅芋タルト(小麦・乳・卵)				
おやつ	あんだんすーおにぎり♡《豚肉・大豆・ごま》 ブルーン					
28 (月)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ仔(鶏・豚)、花かつお
	鶏肉の梅みそ焼き	はちみつ	鶏肉、赤みそ(大豆)	しょうが		酒、梅びしお(りんご)
	磯香和え	三温糖	きざみのり、ちくわ(大豆)、糸けすり	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの		
おやつ	どうぶつビスケット《小麦》 アンパンマンジュース みかん味《りんご》					