

2(月)大北小・幼遠足	新年度が始まって早くも1か月、だんだんと暑くなってきます。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出やすい時期でもあります。学校がある日はもちろんのこと、休みの日でも早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょうね。			6(金)
献立名 タピオカのフルーツ和え タコライス ・タコスミート ・やさい ・チーズ もずくスープ				柏餅 切干大根の酢の物 / 魚天ぷら たけのこ入り炊き込みご飯
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立名 ゴーヤーチャンプル / いわしの生姜煮 麦ごはん / シカムドゥチ	みかん キムチ和え / シュウマイ たきこみチャーハン	ふりかけ ほうれん草の白和え / ホキの甘酢かけ 麦ごはん / 冬瓜の味噌汁	スライスチーズ コールスローサラダ / チキン照り焼きパティ バーガーパン / 春雨スープ	茎わかめサラダ / 抹茶ケーキ 海鮮焼きそば
16(月)本土復帰献立	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
献立名 千切りイリチャー / きびなごのから揚げ あわごはん / クーリジシ	わかめのサラダ / ポテのチーズ焼 スパゲティナポリタン	スイカ / 大根と福神漬の和え物 玄米ごはん / 種実入りカレー	キャベツサラダ / ボイルウインナーケチャップ コッペパン / マッシュルームのスープ	みかん ひじきサラダ / 焼きハンバーグ 五目たきこみごはん
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
献立名 人参しりしり / 豚肉の生姜焼き 麦ごはん / ゆし豆腐汁	ブロッコリーとアーモンドサラダ / さつま芋のミルク和え 和風スパゲティ	キャベツのみそ炒 / ゴーヤーのかき揚げ 麦ごはん / アーサスープ	仲良しリンゴゼリー インゲンとベーコンのソテー / 魚のきのこ焼き あみパン / クラムチャウダー	みかん 春雨の中華サラダ / 焼き豆腐の生姜あん うちんライス
30(月)	31(火)	心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です。		
献立名 さばのみそ焼き / 麩チャンプル 麦ごはん / 冬瓜汁	すいか アーモンドサラダ / かぼちゃコロッケ 豚キムチうどん	早寝・早起きを心がける 朝・昼・夕の三食をしっかりと食べる 日中は元気に体を動かす 毎日元気に運動しよう!		

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

使 用 食 材 一 覧 表

曜 日	牛 乳	献立名	おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)	調味料
2 月	○	煮ごはん			米 煮	
		タコライス	牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】	人参 玉葱 木くらげ ビーマン ニンニク トマト キャベツ	こめ油	ケチャップ ウスター デミグラスソース ネリウス【28品目なし】 サルゲツソース【大豆】
		もずくスープ	もずく 豆腐	えのき 小松菜	片栗粉 ごま	シママース 醤油 こしょう 料理酒 みりん 粉かつお
		タピオカのフルーツ和え		みかん缶 もも缶 ココナッツミルク	タピオカ グラニュー糖	
6 金	○	たけのこ入り炊き込みご飯	鶏肉	人参 たけのこ こんにゃく にら	米 煮 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 鶏だし膏【たまご】
		煮えくら	シイラ 青のり粉 大豆		小麦粉 揚げ油	シママース
		切り干し大根の酢の物	とりささみ	切干大根 人参 胡瓜 もやし	三温糖 ごま油 ごま	醤油 酢 シママース
		柏餅	かしわもち【上新粉 低糖 小豆 食塩 柏の葉】			
9 月	○	煮ごはん			米 煮	
		シカムドゥチ	かまぼこ【小麦・大豆】 豚肉	こんにゃく 冬瓜 しいたけ		シママース 醤油 粉かつお 豚だし膏
		ゴーヤーチャンプルー	ツナ 豆腐	ゴーヤー 人参	こめ油	シママース こしょう 醤油
		いわしの生煮魚	いわしの生煮魚【いわし 小麦 大豆】			
10 火	○	炊き込みチャーハン	豚肉 ベーコン【乳 たまご】 鶏肉たまご	人参 玉葱 たけのこ えのき にんにく 生葱	米 煮 ごま油 ごま こめ油	シママース こしょう 醤油 豚だし膏
		しょうまい	ジャンボひじきシュウマイ【玉葱 キャベツ しいたけ 生葱 豚肉 鶏肉 ひじき 小麦 大豆】			
		キムチ和え	昆布	白菜 胡瓜	三温糖	キムチ味【りんご 大豆】 醤油
		みかん	みかん			
11 水	○	煮ごはん			米 煮	
		冬瓜の味噌汁	豚肉 わかめ	冬瓜 えのき		みそ 粉かつお
		ホキの甘酢かけ	ほき	玉葱 生葱	揚げ油 三温糖 ごま油	醤油 料理酒 みりん 酢
		白和え	ツナ 豆腐	人参 ほうれん草 もやし	ねりごま ごま 三温糖	醤油
12 木	○	豚骨ふりかけ	ふりかけ【小麦 大豆 ごま】			
		バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
		春雨スープ	豚肉	白菜 おぎ	はるさめ	料理酒 醤油 シママース 鶏だし膏【たまご】 ロールズの煮
		チキンの照焼きパティ	チキンパティ【鶏肉 小麦 大豆 りんご】			
13 金	○	コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース コールスロードレ【たまご 大豆】
		スライスチーズ	チーズ【乳】			
		海鮮焼きそば	いか えび 豚肉	生葱 たけのこ 人参 白菜 しいたけ 木くらげ インゲン	中華糖【小麦 大豆】	料理酒 醤油 オイスターソース ポークアイン【鶏 豚肉】
		抹茶蒸しケーキ	牛乳 小豆		小麦粉 米粉 三温糖	抹茶 ベーキングパウダー
16 月	○	煮ごはん			米 煮	
		クレープ	豚肉 カステラかまぼこ【小麦 大豆 たまご】 たまご	冬瓜 しいたけ		シママース 醤油 豚だし膏 粉かつお
		きびなご	きびなご		片栗粉 小麦粉 揚げ油	シママース こしょう
		千切りイチャ	昆布	切干大根 人参 しいたけ	三温糖	シママース 醤油 みりん 料理酒 かつおだし汁
17 火	○	スパゲティナポリタン	豚肉 ワインナー【小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉】	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲティ【小麦】 こめ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスター シママース こしょう バジル粉
		ポテトのチーズ焼き	ベーコン【乳 たまご 大豆 豚肉】 豆腐 チーズ【乳】	ミックス野菜【人参 コーニングリンベイス】 パセリ	じゃが芋 さつまいろ マーガリン	シママース こしょう
		わかめのサラダ	わかめ【たら 魚介エキス】 わかめ	胡瓜 人参 キャベツ	ごま油 ごま 三温糖	和風ドレ【小麦 大豆 りんご】
18 水	○	煮ごはん			米 煮	
		焼肉入りカレー	豚肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク 生葱 ブルーン	じゃが芋 くらし こめ油	カレー粉 カレー粉 ウスター 豚だし膏 ロールズの煮
		大根と福神漬の和え物	大根 福神漬【28品目なし】			醤油
		すいか	すいか			
19 木	○	コッペパン			コッペパン【小麦・乳・大豆】	
		マッシュルームのクリームスープ	鶏肉 あさり レンズ豆 豆腐 スキムミルク【乳】	玉葱 人参 マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 豚だし膏【たまご】
		ポイルワインナー ケチャップ	ワインナー【小麦 牛肉 豚肉】 ケチャップ			
		コールスローサラダ	チーズ【乳】	キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	コールスロードレ【たまご 大豆】 酢
20 金	○	五目たまごごはん	油あげ 豚肉	人参 ごぼう しいたけ	米 煮 こめ油	醤油 みりん シママース 粉かつお
		焼きハンバーグ	国産ミートハンバーグ【大豆 鶏肉 豚肉 玉葱】			
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	人参 胡瓜 コーン	こめ油 三温糖	シママース 醤油 コールスロードレ【たまご 大豆】
		みかん		甘夏ミカン		
23 月	○	煮ごはん			米 煮	
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐	ねぎ		醤油 シママース 粉かつお
		豚肉の生煮焼	豚肉	生葱	三温糖 片栗粉	料理酒 醤油 みりん
		人参しりしりー	たまご 鶏肉	人参 玉葱 たけのこ にら	こめ油	シママース こしょう 醤油
24 火	○	和風スパゲティ	ツナ	玉葱 人参 しめじ 小松菜 しいたけ 木くらげ ニンニク	スパゲティ【小麦】 こめ油 オリーブ油	シママース 醤油 こしょう
		さつまいろのミルク和え	スキムミルク【乳】		さつまいろ 揚げ油 三温糖	シママース
		ブロッコリーとごまサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー 胡瓜 コーン	アーモンド 三温糖	焼肉ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
25 水	○	煮ごはん			米 煮	
		アサスーパ	アサ 豆腐	冬瓜		シママース 醤油 料理酒 みりん 粉かつお
		ゴーヤーのかき揚げ	ツナ たまご	ゴーヤー 人参 玉葱	小麦粉 揚げ油	シママース
		キャベツのみそ炒め	豚肉	キャベツ ビーマン にら	三温糖 こめ油 ごま油	醤油 豆腐【28品目なし】 みそ 料理酒
26 木	○	あみパン			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		クラムチャウダー	あさり 白大豆ペースト 牛乳 スキムミルク 粉チーズ【乳】	人参 グリンピース 玉葱	じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 豚だし膏【たまご】 ロール粉
		魚のきのこと焼	ほき チーズ【乳】	しめじ えのき マッシュルーム パセリ	マーガリン	シママース こしょう 白ワイン 醤油
		インゲンとベーコンソテー	ベーコン【乳 たまご 大豆 豚肉】	インゲン ビーマン ニンニク	こめ油	シママース 醤油 こしょう
27 金	○	仲良しリンゴゼリー	アガー	リンゴジュース リンゴ レモン果汁	グラニュー糖	
		うーちゃんライス	あさり えび イカ	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム にんにく 生葱	米 煮 こめ油	シママース 醤油 豚だし膏【たまご】
		焼き豆腐の生煮あんかけ	豆腐	生葱 ねぎ	片栗粉 こめ油	醤油 みりん かつおだし汁
		春雨の中身サラダ	鶏ささみ	人参 もやし ほうれん草	三温糖 ごま油 ごま	シママース 醤油 酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】
30 月	○	みかん		ニューサマ		
		煮ごはん			米 煮	
		冬瓜汁	豆腐	冬瓜 小松菜 しいたけ		粉かつお 醤油 シママース
		麺チャンプルー	豚肉 鶏 たまご	人参 もやし かしらな 生葱	こめ油	シママース こしょう 醤油
31 火	○	さばのみそ焼	さば	生葱	三温糖 ごま	みそ みりん
		豚キムチうどん	豚肉	白菜 白菜キムチ【小麦 りんご 大豆 さば】	うどん【小麦】 こめ油 三温糖	みりん 料理酒 シママース 醤油 粉かつお
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ【乳 小麦 大豆】 揚げ油			
		アーモンドサラダ		ほうれん草 大根 人参 コーン	三温糖 アーモンド オリーブ油	醤油 シママース 酢
31 火	○	すいか		すいか		

☆調味料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド】の表示をしています。

①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢・味噌酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐、豆乳、おから・赤みそ・揚げ油（大豆）⑤デミグラスソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）⑥カレー粉（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）⑦カレー粉（香料のみ28品目なし）⑧マーガリン（乳・大豆）⑨ツナ（大豆）⑩枝豆、もやし（大豆）が原料となります。

※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。 ※もずく、アサ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの雑魚が混ざっていることがあります。

※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。