

2026年1月 詳細献立表

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせを「ご確認ください」。

日 / 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		おもに肉・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
6 /火	肉野菜そば(麺)			沖縄そば(小麦 大豆)	
	肉野菜そば(具)	豚肉 かまぼこ	生姜 人参 もやし キャベツ 葉ねぎ		酒 醤油 みりん シママース 花かつお 豚だし骨
	大根とコーンの和え物	竹輪	大根 人参 きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 醤油
	プリン(玉子無し)	玉子なしプリン			
7 /水	わかめごはん			米 麦	炊き込みわかめ
	肉団子と春雨のうま煮	肉団子(鶏 小麦 大豆)	椎茸 白菜 玉ねぎ 人参	春雨 三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース シママース 豚だし骨
	キャベツのチーズおかつか和え	チーズ(乳) 竹輪 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	みたらし団子			白玉団子(大豆) はちみつ 三温糖 でん粉	醤油
8 /木	ジョア	ジョア(乳)			
	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	バターチキンカレー	鶏肉 大豆 ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	バター(乳) でん粉	カレー粉 カレールウ シママース チャツネ 豚だし骨
	マカロニほうれん草サラダ	マカロニ(小麦) ほうれん草 人参 コーン		マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
9 /金	じゃが芋チップス			じゃが芋 揚げ油(大豆) ※揚げ1回目	塩コショウ シママース
	中華風おこわ	豚肉 油揚げ	人参 椎茸 竹の子 あお豆	米 もち米 三温糖 ごま 大豆油 ごま油	酒 醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨
	白身魚のごまパン粉焼き	白身魚(ワカシウサ)	にんにく	パン粉(小麦) ごま 大豆油 ごま油	シママース こしょう
	大根と豆腐のノリ和え	ツナ(大豆) 豆腐 のり	大根 人参 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油
13 /火	くだもの		みかん		
	県産まぐろソポ沖縄混ぜそば(麺)			沖縄そば(小麦 大豆)	
	県産まぐろソポ沖縄混ぜそば(具)	まぐろ 豚肉 大豆	にんにく 生姜 きくらげ 椎茸 玉ねぎ 人参 キャベツ 葉ねぎ	三温糖 大豆油 ごま油 でん粉	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう 豚だし骨
	えだ豆サラダ	ツナ(大豆)	あお豆 きゅうり 白菜 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 酢
14 /水	くだもの		みかん		
	ココア揚げパン	きな粉 スキムミルク(乳)		ココア(乳 小麦 大豆) 黒糖 グラニュー糖 揚げ油(大豆)※揚げ2回目	ココア
	野菜コンソメスープ	鶏肉	にんにく 大根 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ パセリ		醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ポテトサラダ	ハム(鶏 豚 大豆)	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 シママース
15 /木	フルーツアロエ		アロエ みかん 黄桃(もも) バイン		
	麦ごはん			米 麦	
	豚肉と豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	椎茸 玉ねぎ 人参 葉ねぎ		酒 花かつお
	サバの塩焼き	サバ			シママース こしょう
16 /金	角切大根と厚揚げの炒め	豚肉 厚揚げ	角切大根 きくらげ にんにく 人参 いら	大豆油 三温糖	醤油 オイスターソース みりん 花かつお
	鶏肉とひじきの炊き込み御飯	鶏肉 ひじき 油揚げ	椎茸 人参 あめ豆	米 麦 大豆油	酒 醤油 シママース みりん 花かつお
	青のりチーズ炒り玉子	たまご 豆乳 チーズ(乳) ツナ(大豆) 青のり	玉ねぎ 人参	大豆油 でん粉	醤油 シママース こしょう
	大根のごまジャコ和え	チリメン 竹輪	大根 きゅうり 人参	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
19 /月	くだもの		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
	担々豆腐	豆腐 豚肉 大豆 白みそ	にんにく 生姜 椎茸 きくらげ 玉ねぎ 人参 いら	三温糖 ごま ごま油 でん粉 大豆油	豆板醤(大豆) 甜麺醤(小麦 大豆 ごま) 醤油 オイスターソース シママース
	大根と春雨の和え物	オーシャンキング	大根 きゅうり コーン	春雨 ノンエッグマヨネーズ グラニュー糖	酢 醤油
20 /火	スイートポテト	生クリーム(乳)		さつま芋 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 ごま	シママース バニラオイル(オレンジ)
	ナポリタン(小袋 豚 牛)	ウインナー(小麦 豚 牛)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲッティ(小麦) 三温糖 大豆油	ケチャップ ウスターソース シママース こしょう
	ポテトグラタン	コンビーフ(ハッシュ) 豆乳(大豆) チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ	ポテトフレーク 大豆油 パン粉(小麦)	シママース こしょう
	グリーンサラダ	ツナ(大豆)	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 醤油
21 /水	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
	麦ごはん			米 麦	
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ 油揚げ	ごんにやく 大根 椎茸		醤油 シママース 花かつお
	納豆味噌	納豆(大豆) 糸けずり 味噌		大豆油 三温糖	酒 みりん
22 /木	人参シシリー	たまご 豆乳 ツナ(大豆) 油揚げ	人参 玉ねぎ もやし いら	でん粉 大豆油	醤油 みりん シママース こしょう
	くだもの		オレンジ		
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	チキンヌードルスープ	鶏肉	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	スパゲッティ(小麦)	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
23 /金	ポテトとツナのバジルソテー	ツナ(大豆) チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 バジル	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 大豆油	醤油 シママース こしょう
	アーモンドきな粉チョコクリーム	きな粉		アーモンドミルク(アーモンド) グラニュー糖 はちみつ コーンスターチ 大豆油	ココア
	五目焼きめし	豚肉 オーシャンキング	にんにく 生姜 椎茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	米 麦 大豆油 ごま	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	タラの甘酢あんかけ	たら	玉ねぎ 人参	でん粉 米粉 グラニュー糖 揚げ油(大豆) ※揚げ3回目	ケチャップ 醤油 酢 みりん
26 /月	チョレギサラダ	ツナ(大豆) わかめ のり	キャベツ 大根 にんにく きゅうり	三温糖 ごま ごま油	酢 醤油
	さつま芋チップス	さつま芋チップス			
	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン	大豆油 三温糖 でん粉	酒 醤油 みりん 花かつお
27 /火	大根のおかつか和え	竹輪 糸けずり	大根 人参 きゅうり	三温糖 ごま油	醤油 酢
	紅芋ムーチー			もち粉 紅芋 グラニュー糖	月桃の葉
	クワアジュシー	豚肉 油揚げ かまぼこ	人参 椎茸 葉ねぎ	米 麦 大豆油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	スルルのごまがらめ	きびなご		小麦粉 でん粉 三温糖 はちみつ ごま 揚げ油(大豆) ※4回目 炭素	醤油 みりん
28 /水	スーナー	豆腐 ツナ(大豆) 甘口白味噌	ほうれん草 もやし 人参 きくらげ	ごま ごま油 三温糖	醤油 酢
	くだもの		オレンジ		
	タコスミートリソット	豚肉 大豆 チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ	米 麦	チリパウダー カレー粉 ケチャップ ウスターソース シママース こしょう 豚だし骨
	スパゲッティキャベツサラダ	ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	スパゲッティ(小麦) ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油
29 /木	黒糖チョコクッキー	豆乳		小麦粉 黒糖 グラニュー糖 チョコ(乳 大豆) 大豆油	ベーキングパウダー ココア
	麦ごはん			米 麦	
	昭和風黄色いカレー	鶏肉 スキムミルク(乳)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン	じゃが芋 小麦粉 でん粉 大豆油	カレー粉 醤油 みりん ウスターソース シママース 豚だし骨 花かつお
	ゆで玉子	たまご			
30 /金	白菜ツナサラダ	ツナ(大豆)	白菜 きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ グラニュー糖	醤油 酢
	ミルメーク(イチゴ)	ミルメーク			
	マーボーラーメン(麺)			中華めん(小麦 大豆)	
	マーボーラーメン(具)	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 いら 椎茸 きくらげ	でん粉 ごま油	酒 豆板醤(大豆) 甜麺醤(小麦 大豆 ごま) オイスターソース 醤油 シママース 豚だし骨
30 /金	春雨きゅうりサラダ	オーシャンキング	きゅうり もやし	春雨 グラニュー糖 ごま ごま油	醤油 酢
	シークウサーゼリー	シークウサーゼリー			

※予定献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。
乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・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。
※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アザリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

- 《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインベナ(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・味噌・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マカリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪豚だし骨(鶏肉・豚) ⑫豚だし骨(豚肉)