

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。



「ちーたん」のマークは、郷土料理

推奨21品目を示しています。

表示義務7品目	推奨21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・くるみ アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。

★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。

※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	103 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	121.3 g
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
11日 (火)	牛乳	牛乳				全小1年 欠食
	黒米ごはん(塩ごま)		米 麦 黒米 ごま		塩	
	なかみ汁	豚なかみ 豚肉	こんにゃく	しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	ごまじゃこ和え	チリメン	ごま 砂糖	人参 きゅうり 白菜 もやし	醤油 酢 塩	
	千草焼き	鶏肉 チーズ(乳) 卵	油 砂糖 でん粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	みりん 醤油 塩 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 515 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 67.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 628 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.6 g	炭水化物 82.6 g	
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 油 小麦粉 バター(乳)	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルー	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) 塩 チャツネ(りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース カレー粉 チキンフイオン(鶏)	
	大根のレモン漬け		砂糖	大根	酢 レモン果汁	
	お祝いいちごゼリー	豆乳 きな粉	サフラワー油 水あめ 砂糖 ぶどう糖	いちご		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 680 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.8 g	炭水化物 106.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 806 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 128.3 g	
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	A B C野菜スープ	ベーコン(豚・大豆)	A B Cマカロニ(小麦) じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ	醤油 塩 コショウ チキンフイオン(鶏)	
	パイヤサラダ	ハム(豚・大豆・鶏)	ドレッシング (卵・小麦・大豆・豚・りんご)	パイヤ 人参 きゅうり		
	ステックドッグ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆	砂糖 でん粉 パン粉(小麦)	玉ねぎ	こしょう 塩 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 543 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 64.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 661 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 83.8 g	
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	大根のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆 グリーンピース	でん粉 油	大根 人参 しいたけ 木くらげ 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし	
	白菜のゆず漬け			ゆず 白菜	塩	
	フルーツポンチ		砂糖	パイ もも みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 560 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 15.3 g	炭水化物 87.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 664 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.3 g	炭水化物 107 g	
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	具だくさんすまし汁	油揚げ(大豆)	里芋	大根 人参 白菜 えのき茸 長ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし	
	いり豆腐	豆腐(大豆) 牛肉	油	人参 玉ねぎ たらアスパラ しいたけ	醤油 みりん	
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 563 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 656 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 20 g	炭水化物 95.6 g	
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ウインナー(豚) ひよこ豆 グリーンピース	米 パター 油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ コーン	塩 コショウ カレー粉 チキンフイオン(鶏)	
	ミネストローネ	ベーコン(豚・大豆) いんげんまめ	A B Cマカロニ(小麦) 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ セロリ にんにく	ウスターソース 塩 コショウ チキンフイオン(鶏)	
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆	マッシュポテト パター 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油		塩	
	りんご			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 646 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 92.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 795 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 114.6 g	
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油	人参 玉ねぎ 木くらげ 竹の子 なら にんにく 生姜	甜麺醬(小麦・大豆) 豆板醬 ケチャップ 醬油 酒 塩 チキンブイオン(鶏)	
	ささみときゅうりの ごまだれ和え	とりささみ(鶏・寒天) 甘口白みそ	砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参 大根	醬油 みりん 豆板醬	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 625 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 743 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 24.8 g	炭水化物 93.5 g	
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	若竹汁	わかめ		大根 しいたけ 竹の子 えのき茸	醬油 塩 だし昆布 かつおだし	
	パイパイリチー	ツナ(まぐろ) 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	パイパイ 人参 玉ねぎ なら	醬油 塩 コショウ	
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 505 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.2 g	炭水化物 77.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 589 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 92.6 g		
21日 (金)	牛乳	牛乳				浜川幼小 欠食
	(麵)		小麦粉 油		塩 かん水	
	みそラーメン (スープ)	鶏肉 なると(大豆) わかめ 赤みそ 白みそ	なたね油 水あめ タピオカパール 油 ごま油	人参 木くらげ だけのご コーン 長ねぎ 生姜 にんに く	食塩 醬油 塩 かつおだし 豚骨(豚) チキンブイオン(鶏)	
	棒棒鶏	とりささみ(鶏・寒天)	ごま 砂糖	きゅうり 人参 大根	酢 醬油	
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 水あめ		醬油	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 614 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 81.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 743 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 101.2 g		
24日 (月)	牛乳	牛乳				桑江中 欠食
	ごはん		米			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや	醬油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	たくあん入りはりはり漬け		ごま 砂糖	切干大根 きゅうり たくあん(小麦)	酢 塩	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 589 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14 g	炭水化物 96.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 700 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 117.4 g		
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティー	ベーコン(豚・大豆)	スパゲティー(小麦) 油 オリーブ油	人参 玉ねぎ 木くらげ マッシュルーム しいたけ しめじ ピーマン にんにく	醬油 塩 かつおだし	
	アスパラのごまマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	アスパラ きゅうり キャベツ	醬油	
	ほうれん草オムレツ	卵	油 でん粉 トレハロース	ほうれん草	塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 487 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 22.1 g	炭水化物 54.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 591 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 27.3 g	炭水化物 66.2 g		
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	ワカメスープ	ハム(豚・大豆・鶏) 豆腐(大豆) わかめ	ごま ごま油	人参 長ねぎ	醬油 塩 コショウ かつおだし 鶏骨(鶏・卵)	
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 人参 竹の子 もや し ピーマン 赤パプリカ	醬油 みりん 酒 豆板醬 かき(貝)ソース 塩 チキンブイオン(鶏)	
	くだもの			ぶどう		
一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 522 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.7 g	炭水化物 73.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 616 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 89.5 g		
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩	
	パンプキンポタージュ	生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ かぼちゃ コー ン パセリ	塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)	
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー(豚)	バター(乳) 油	キャベツ 人参 コーン	塩 コショウ	
	白身魚フライ	ホキ	でん粉 パン粉(小麦) 油		塩	
	タルタルソース	卵	油 ぶどう糖 でん粉	ピクルス	こしょう 酢 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 703 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 31.1 g	炭水化物 80.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 839 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 35 g	炭水化物 102.1 g		
28日 (金)	牛乳	牛乳				北谷幼小 欠食
	ひじきジュシー	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大 豆)	米 油	人参	醬油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	人参 大根 ごぼう ねぎ	チキンブイオン(鶏) かつおだし	
	春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆・鶏)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	醬油 酢	
	ナッツと魚	かたくりいわし かぼちゃ	油 アーモンド ごま 砂糖		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 616 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 723 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 91.3 g		