

○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。

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。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。



学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

- ☆今月のこだわり献立☆
- 15日(水) 世界の料理給食(タイ)
 - 16日(木) 琉球料理の日・イモの日
 - 24日(金) 和食の日

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	14.0 g	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	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.0 g	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
1日(水)	牛乳	牛乳				北玉幼(5歳) 浜川小6年
	ごはん		米			
	がんと里芋のみそ煮	鶏肉 あお豆(大豆) 赤みそ がんも(大豆・ごま)	里芋 砂糖	玉ねぎ 人参	醤油 かつおだし	
	魚のおろしかけ	さば	砂糖	大根 えのき しも	醤油 酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 616 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 77.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 745 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 94.5 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
2日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				第二幼 北谷小1年
	うめな 梅菜めしごはん	昆布エキス 鯉節	米 麦 砂糖 ごま でん粉	塩蔵青菜 塩蔵梅	塩	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆) あわせみそ	じゃがいも	小松菜 大根 人参 しいたけ	かつおだし	
	たいこんば 大根葉イリチー	ツナ(まぐろ) 厚揚げ(大豆)	油	大根葉 キャベツ 切干大根 人参	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 487 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 71.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 571 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 16 g	炭水化物 86.8 g		
6日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	さわにわん 沢煮椀	豚肉 油揚げ(大豆) 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	人参 ごぼう 竹の子 えのき 長ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	れんこん 蓮根とひき肉の照焼 くだもの	鶏肉	パン粉(小麦・大豆) でん粉 ごま 砂糖	れんこん	醤油 塩 トウバンジャン	
	梨(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 551 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 19.1 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 635 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 92.4 g		
7日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ココア揚げパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉 油 黒糖		イースト 塩 ココア	
	ポトフ	いんげんまめ ウインナー(鶏肉・豚肉)	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ブロッコリー	白ワイン 醤油 ローリエ 油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) チキンブイヨン(鶏)	
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 赤パプリカ カリフラワー ビクルス	粒マスタード 塩 コショウ シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 536 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 67.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 673 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.2 g		
8日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷幼 北谷小2年
	ごはん		米			
	ぶた 豚バラと大根の煮物	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	れんこん 人参 大根 ごぼう こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ブロッコリーのごま和え		ごま 砂糖	ブロッコリー 赤パプリカ きゅうり	醤油 酢	
	なっとう 納豆	納豆(大豆)			タレ(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 629 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 84.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 738 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 25.3 g	炭水化物 102 g		
9日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				浜川幼 (5歳)
	きびごはん		米 もちきび			
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 豆乳 白みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	人参 とうがん こんにゃく ねぎ	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	チキンチキンごぼう	鶏肉 あお豆(大豆)	でん粉 油 砂糖	ごぼう れんこん	醤油 酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 613 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 22 g	炭水化物 82 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 744 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 102.8 g		
10日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チリライス	ウインナー(豚) 豚肉 牛肉 金時豆 大豆	油	にんにく 玉ねぎ 人参	ケチャップ チリソース チリパウダー ナツメグ パプリカパウダー 塩 ウスターソース 赤ワイン トマトペースト	
	ポテトと豆のサラダ	えんどう豆 ツナ(マグロ) 大豆 金時豆	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参	酢 醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 630 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 84.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 750 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 103.2 g		
13日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷中
	あきじけ 秋鮭ときのこの雑炊	鮭	米 麦 油	えのき しいたけ 人参 小松菜	醤油 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚) 塩	
	やさい 野菜のにんにく炒め	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 もやし しめじ にんにく	醤油 塩 コショウ	
	スイートポテト		あかねいも 砂糖 乳不使用マーガリン(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 449 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 17 g	炭水化物 41.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 526 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 50.2 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
14日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉小4年
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉 全粒粉		イースト 塩	
	パンプキンスープ	ベーコン(豚・大豆) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳) バター 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ コーン パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚肉) チキンブイオン(鶏)	
	くるみ入り野菜サラダ	くるみ	砂糖	ブロッコリー 白菜 きゅうり もやし 人参	醤油 りんご酢(りんご) 塩	
	やさい 野菜コロッケ	大豆	じゃがいも 砂糖 マーガリン(乳) バター(小麦・乳) パン粉	コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピース	塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 603 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 84.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 737 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 106 g		
15日 (水) 世界の料理給食 (タイ)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				浜川小5年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ガパオ	鶏肉	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ バジル にんにく	酒 オイスターソース(貝) ウスターソース 醤油 トウバンジャン 塩 コショウ	
	ナムサイ (フォーと鶏肉のスープ)	鶏肉 うすらの卵	油 フォー	チンゲン菜 人参 ねぎ	豚骨(豚肉) コショウ 醤油 チキンブイオン(鶏) 酒 塩 レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 552 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.5 g	炭水化物 76.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 657 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 92.6 g	
16日 (木) イ琉モ球の料理の日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉幼 浜川幼 第二幼 浜川小5年
	べにいしい 紅芋入り炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 紅いも さつまいも ごま油	人参 しいたけ	かつおだし 醤油 みりん 酒 塩	
	しまやさい 島野菜ときのこのみそ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも 油	ねぎ 小松菜 島人参 しめじ 大根 ごぼう しいたけ	かつおだし	
	こ 小いわし梅の香揚げ	いわし	油 パン粉 小麦粉	梅肉パウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 577 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.3 g	炭水化物 69.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 688 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 85.1 g	
17日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉小1年 第二小1年 第二小2年 第二小3年 第二小4年
	(中華麺)		小麦粉 油		塩 かん水	
	しょうゆラーメン (スープ)	豚肉 なた(大豆)	ごま油	長ねぎ もやし コーン 人参 小松菜 生姜 にんにく 竹の子 木くらげ	醤油 みりん 塩 コショウ オイスターソース(貝) かつおだし 豚骨(豚肉) チキンブイオン(鶏)	
	セロリのサラダ	ちくわ(卵抜き)	砂糖	セロリ 大根 きゅうり コーン	タンカンドレッシング(小麦・ 大豆・ゼラチン) 酢 塩	
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ	砂糖 でん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 497 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 63.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 600 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.8 g		
20日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チャプチェ	豚肉	春雨 砂糖 ごま ごま油 油	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 木くらげ	醤油 みりん ポークブイオン(鶏・豚)	
	ちゅうか 中華スープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	白菜 人参 長ねぎ しいたけ 木くらげ	醤油 塩 豚骨(豚肉) かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 504 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.6 g	炭水化物 81.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 596 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 12.6 g	炭水化物 99.1 g	
21日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年
	はつがげんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	おでん	豚肉 うすらの卵 昆布 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き)	砂糖	大根 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	くり入り小倉白玉	小豆	栗煮(くり・砂糖) 黒糖 砂糖 白玉もち(大豆) 水あめ		塩	
	うめびしお		砂糖	梅ペースト りんご加工品		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 632 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 13.1 g	炭水化物 104.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 755 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 128.6 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
22日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年 第二小6年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	なべ キムチ鍋	豚肉 焼き豆腐(大豆)	ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 もやし えのき こんにゃく 長ねぎ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	トウバンジャン 酒 塩 醤油 チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚肉) みりん	
	チオレギサラダ	のり	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり もやし 人参 にんにく	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 502 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 12.7 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼 ^キ - 594 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 90.5 g		
24日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				第二小6年
	ごはん		米			
	じる けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋	大根 人参 小松菜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	かつおだし 塩 醤油	
	あ 揚げいわしの蒲焼き	まいわし	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜	醤油 みりん 酒	
	あ 白菜のごま和え		ごま 砂糖	白菜 小松菜	醤油 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 524 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 74.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼 ^キ - 608 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 91 g		
27日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	い にく かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく しいたけ	みりん 酒 醤油 塩 かつおだし	
	カップもずく	もずく 鯉節エキス	果糖 砂糖		酢 醤油 みりん 塩 シークワサー果汁	
	ふりかけ	のり 青のり	ごま 砂糖		塩 醤油	
一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 502 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 11.3 g	炭水化物 82.6 g		
一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 585 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 12 g	炭水化物 100.2 g		
28日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きのこのペロンチーノ	ベーコン(豚・大豆) しらす干し	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 エリンギ しめじ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 七味唐辛子(ごま)	
	コールスローサラダ	ハム(豚・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 大根 人参 コーンピクルス	酢 塩 コショウ	
	とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ	にんにく	粒マスタード 赤ワイン 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 531 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.9 g	炭水化物 56.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼 ^キ - 609 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 25 g	炭水化物 69.1 g		
29日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	えだまめ 枝豆おこわ	鶏肉 あお豆(大豆)	米 もち米 ごま油 油	人参 しいたけ 竹の子 生姜	かつおだし 酒 醤油 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	はくさい 白菜と肉団子のスープ	つくね(小麦・鶏・大豆)	春雨 ごま油	白菜 人参 えのき ねぎ 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚肉) かつおだし	
	ジャンボシューマイ	豚脂 鶏肉 大豆 まぐろ	パン粉(小麦・乳・大豆) でん粉 砂糖 小麦	玉ねぎ しょうが グリーンピース	塩 醤油 酒	
	くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 549 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼 ^キ - 629 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19 g	炭水化物 88.7 g		
30日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷幼 北谷小3年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 油 コーンスターチ	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ 木くらげ トマト ブルーネ	赤ワイン 塩 カレー粉 チキンブイヨン(鶏) カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース チャツネ(りんご)	
	トマトオムレツ	卵	でん粉 砂糖 油 小麦	玉ねぎ 人参	醤油 塩 トマトピューレ ケチャップ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼 ^キ - 629 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼 ^キ - 738 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 109.4 g		