

○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。

☆今月のこだわり献立☆

- 8日(水) ゴーヤの日献立
- 10日(金) アセロラの日献立
- 15日(水) 本土復帰記念日(沖縄料理)
- 16日(木) 琉球料理の日
- 17日(金) 食育の日(郷土・沖縄料理)

☆給食目標☆

衛生に気をつけよう



☆栄養目標☆

食品の働きを知ろう



「ちーたん」のマークは、  
郷土料理を示しています。

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	18.0g	炭水化物	95.0g
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)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ぶた こんさい にももの 豚バラと根菜の煮物	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	きびなごフライ	きびなごフライ(小麦)	油			
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 86.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 793 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 29 g	炭水化物 104.1 g		
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とんじる ごろごろ豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	里芋 じゃがいも さつま芋	ごぼう 玉ねぎ 人参 長ねぎ	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	北玉幼・小 北谷幼・小 第二幼・小
	あ キムチ和え		砂糖	だいこん きゅうり 白菜キムチ(大豆)	キムチ味(りんご・大豆) 醤油 塩	
	がし ごま菓子		ごま アーモンド 油 マシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 84.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 779 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 29.9 g	炭水化物 102.7 g		
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	鶏肉 かまぼこ(大豆) あお豆(大豆) 油揚げ(大豆)	米 油	たけのこ 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	ぐ しろ 真だくさんみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		白菜 人参 えのき茸 大根	かつおだし	
	ちくさや 千草焼き	千草焼き (小麦・卵・乳・大豆・鶏)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 65.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.1 g	炭水化物 79.4 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	
8日 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	きのこのすまし汁 <sup>じる</sup>	わかめ 豆腐(大豆)			えのき茸 しめじ 人参 大根 小松菜		醤油 みりん 酒 塩 かつおだし
	さかな <sup>て</sup> や 魚の照り焼き	さば	砂糖		生姜		醤油 みりん 酒
	ゴーヤーのツナ和え <sup>あ</sup>	ツナ(まぐろ)	砂糖		ゴーヤー 人参 きゅうり		醤油 酢 塩 シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 616 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 26 g	炭水化物 69.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 635 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 84.6 g		
9日 (木)	牛乳	牛乳					
	きなこ揚げパン <sup>あ</sup>	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 黒糖 油				
	ようふうにくだんご 洋風肉団子スープ	うす味肉団子(大豆・鶏・豚) レンズ豆	じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト	醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚)		
	ウィンナーの ベジタブルソテー	ウィンナー(豚)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ アスパラ コーン にんにく	醤油 塩 コショウ		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 580 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21.6 g		炭水化物 73 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 672 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25 g	炭水化物 85.5 g		
10日 (金)	牛乳	牛乳				北谷中	
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルー	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) チャッネ(りんご) カレー粉 ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏)		
	アセロラポンチ		アセロラジュレ(りんご) はちみつレモンゼリー	みかん バイン もも	アセロラシロップ(りんご)		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 680 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.1 g		炭水化物 108.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 814 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 133.3 g		
13日 (月)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	にく 肉みそ【ビビンバ】	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ	砂糖 ごま油 油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 みりん		
	ナムル【ビビンバ】		砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし	醤油 酢		
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		人参 玉ねぎ 長ねぎ 木くらげ	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 596 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 75.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 712 kcal	たんぱく質 41.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 91.9 g		
14日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小 4年	
	こもくにこ 五目煮込みうどん	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)		
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	醤油 塩 コショウ		
	だいがくいも 大学芋		さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま		醤油		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 529 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 23.6 g		炭水化物 61.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 615 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 27.7 g	炭水化物 73.4 g		
15日 (水)	牛乳	牛乳					
	クファジュシー	豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚)		
	もずくのみそ汁 <sup>しる</sup>	もずく 絹ごし豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ		人参 とうがん ねぎ	かつおだし		
	いわしのみぞれ煮 <sup>に</sup>	いわしのみぞれ煮 (小麦・サバ・大豆)					
	くだもの			ネーブル(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22.6 g		炭水化物 69.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 660 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25.2 g	炭水化物 82.6 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
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	 シブインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布 卵抜きちくわ 麦みそ	砂糖 油	とうがん 人参 こんにゃく にら	みりん 酒 塩 かつおだし	
	豆腐ハンバーグの アーサあんかけ	国産豆腐ハンバーグ (大豆・鶏・豚) アーサ	砂糖 でん粉	生姜	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 569 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.3 g	炭水化物 83.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 673 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 102.2 g		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	 はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	シカムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ		こんにゃく とうがん ねぎ しいたけ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	にんじん 人参シリシリー	ツナ 卵	油	人参 玉ねぎ ピーマン	醤油 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	アングンスー	豚肉 かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜	みりん	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 542 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 78 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 17.2 g	炭水化物 95 g		
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	 むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ニラたまスープ	卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	大根 えのき茸 にら 生姜	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	チンジャオロース	豚肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 人参 もやし ピーマン 赤パプリカ 竹の子	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) トウバンジャン チキンフィヨン(鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 517 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 14.7 g	炭水化物 71.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.4 g	炭水化物 87.6 g		
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	人参 玉ねぎ しいたけ 竹の子 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	かぼちゃささみ串	ささみ	パン粉(小麦・大豆) 油	かぼちゃ	コショウ 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 676 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 22.7 g	炭水化物 89.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 784 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 107.9 g		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	 はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	あさりの赤だし	あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		えのき茸 大根 小松菜	酒 かつおだし	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 かまぼこ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし にら こんにゃく	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 79.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 96.4 g		
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クリームスープ	鶏肉 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ホホワイトルッ (小麦・乳・大豆・牛・鶏) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンフィヨン(鶏)	
	きかな 魚のトマトソース焼き	ホキ		玉ねぎ パセリ	トマトソース(大豆) ケチャップ	
	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 人参 ピクルス	シークワサー果汁 塩 コショウ	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 76 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 711 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 25.4 g	炭水化物 89.6 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
24日 (金)	牛乳	牛乳				第二小 6年
	うめ 梅ゆかりごはん		米 麦 砂糖 でん粉	梅 赤しそ	塩 梅酢	
	ちくせんに 筑前煮	鶏肉 卵抜きちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 だけのこ ごぼう こんにゃく れんこん 絹さや	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツ <small>こさかな</small> と小魚のみつがらめ	カエリ	アーモンド カシューナッツ ごま 水あめ 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 580 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 81.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 20.1 g	炭水化物 99.7 g		
27日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼・小
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	スタミナ <small>どん</small> 丼	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 絹さや	醤油 酒 みりん 塩	
	じゃがいものみ <small>しる</small> ぞ汁	豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 大根 小松菜 えのき茸	かつおだし	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.4 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 633 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 99.1 g		
28日 (火)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	カレーピラフ	ウインナー(豚) ひよこ豆	米 バター 油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム	塩 コショウ カレー粉 チキンブイヨン(鶏)	
	レンズ豆 <small>まめ やさい</small> と野菜のスープ	鶏肉 レンズ豆	じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	チキンのハーブ <small>や</small> 焼き	鶏肉		パセリ バジル にんにく 生姜	酒 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 460 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 13.2 g	炭水化物 65.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 567 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 80.7 g	
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	あつあ <small>やさい ちゅうかに</small> 厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	でん粉 ごま油 油	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 ブロッコリー 木くらげ にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	にくしゅうまい 肉焼売	肉焼売(小麦・大豆・鶏・豚)				
	のり <small>しお</small> 塩ナムル	きざみ海苔	ごま 砂糖 ごま油	小松菜 きゅうり 人参 もやし	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 78.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 711 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94.2 g		
30日 (木)	牛乳	牛乳				北玉幼 第二幼 浜川幼
	ミートスパゲティー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティー(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏)	
	ひじきとひよこ豆 <small>まめ</small> のサラダ	ひじき ひよこ豆 卵抜きちくわ	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり	醤油 塩 コショウ	
	ぶたにく 豚肉のコロッケ		豚肉のコロッケ (小麦・大豆・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 631 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 26.8 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 782 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 33.2 g	炭水化物 90.5 g	
31日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく トマト	トマトソース(大豆) チリミックス(小麦・乳・豚) ケチャップ チリソース 塩 ウスターソース チリパウダー パプリカパウダー	
	ゆ <small>やさい</small> で野菜			キャベツ きゅうり		
	チーズ	チーズ(乳)				
	はるさめ 春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油	パクチョイ 大根 竹の子 木 くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ かつおだ し 豚骨(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 24.4 g	炭水化物 97.8 g		