



○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8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

- ★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☆

- 3日(月) 4日(火) 6日(木)
カミカミ献立(歯と口の健康週間)
- 10日(月) グングッチグニチ(185/5)
- 20日(木) 琉球料理の日・五月ウマチー献立

☆給食目標☆

よくかんで食べよう

☆栄養目標☆

骨や歯を丈夫にする
食品をとろう



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています



子どもの健康づくりに毎日の食事は大切な役割を果たしています。栄養面だけではなく、豊かな心や社会性も育てています。食べる事は生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。食に関する正しい知識と食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。

知識 + 選択する力 = 実践力 ☺

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

- よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。
- 歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。
- あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。
- かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。
- 食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

だ液が消化を助ける

よくかむと

大丈夫!!

せいせい

おいしいね

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	炭水化物	95
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
3日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷中
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	とりにく、こんさい 鶏肉と根菜スープ	鶏肉		大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 えのき茸 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	カミカミサラダ	いか	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり	塩 醤油 特濃酢	
	にくだんご	肉だんご(大豆・鶏・豚)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 513 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 13.3 g	炭水化物 79 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.5 g		
4日(火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	く、だくさんみそ汁 真だくさんみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	大根 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 生姜	塩 かつおだし	
	きんぴらごぼう	豚肉 かまぼこ(大豆)	油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 七味唐辛子(ごま)	
	ミニフィッシュ	カタクチイワシ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 12.3 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 13.3 g	炭水化物 98.1 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
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	<small>ちゅうかふう</small> 中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 キャベツ もやし 竹の子 コーン しいたけ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	<small>みそいた</small> なす味噌炒め	豚肉 豚しばり 厚揚げ(大豆) 大豆 赤みそ 麦みそ	砂糖 でん粉 ごま油	なす 人参 玉ねぎ ねぎ 木くらげ	みりん 醤油 塩	
	くだもの			プラム(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 551 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 649 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 94.7 g		
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	<small>ふかがわ</small> 深川めし	豚肉 あさり あお豆(大豆)	米 ごま 砂糖 油	竹の子 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	<small>とうふ</small> 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ		玉ねぎ 大根 長ねぎ	塩 かつおだし	
	いもけんぴ		さつまいも 油 砂糖			
	<small>ばいにく</small> ささみ梅肉あえ	鶏ささみ(鶏肉)	砂糖	きゅうり 白菜 人参 梅肉(りんご・大豆)	酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 541 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 74.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 91 g		
7日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	<small>きわにわん</small> 沢煮椀	豚肉		しいたけ 大根 人参 えのき茸 竹の子 長ねぎ ゆず皮	醤油 塩 コショウ だし昆布 かつおだし	
	いも煮	牛肉	油 里芋 じゃがいも 砂糖	人参 こんにゃく ごぼう	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 513 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 10 g	炭水化物 88.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 10.4 g	炭水化物 105.7 g		
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	ソースやきそば	豚肉 かまぼこ(大豆)	中華めん(小麦・大豆) 油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にら にんにく	ポークブイヨン(鶏・豚) ウスターソース オイスターソース(貝) ケチャップ 醤油 酒 塩 コショウ	
	ゆかりあえ	かつお節	砂糖	大根 きゅうり 人参 小松菜 しその葉	塩 酢	
	あまがし	金時豆 緑豆	砂糖 黒砂糖 麦		食塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 468 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 13.5 g	炭水化物 67.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 539 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.1 g	
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	<small>むぎ</small> 麦ごはん		米 麦			
	<small>とうがんじる</small> 冬瓜汁	鶏肉 昆布		とうがん ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ	醤油 酒 塩 かつおだし	
	<small>いそべや</small> ちくわの磯辺焼き	卵抜きちくわ 青のり	砂糖 ごま油		醤油 みりん	
	キャベツのごまあえ		ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 477 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 10.1 g	炭水化物 77.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 554 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 10.5 g	炭水化物 93.7 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
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	ことう 黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	きりぼしだいこん 切干大根のスープ	ベーコン(豚)		玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜 切干大根	豚骨(豚) 醤油 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ふたにく 豚肉のメンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・豚肉)	油			
	ごままヨサラダ	ツナ	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 627 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 79 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 31.3 g	炭水化物 95.7 g		
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	ゆしどうふ	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	どん もずく丼	豚肉 豚しほー もずく あお豆(大豆)	油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン コーン	醤油 みりん 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)	1礼ギ - 487 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 14.7 g	炭水化物 71 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 85.2 g		
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがんとんじる 豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ	里芋	とうがん 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	だし昆布 かつおだし	
	ふーイリチー	卵 ツナ	麩(小麦) 油	キャベツ もやし 人参 からし菜	醤油 酒 塩 コショウ	
	もものタルト		国産もものタルト (大豆・もも)			
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 632 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 93.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 732 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19 g	炭水化物 110.7 g		
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	とうがん とりにく につ 冬瓜と鶏肉の煮付け	鶏肉 卵なしちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	とうがん 人参 絹さや 山東菜 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	こぼんや いかの小判焼き	いかの小判焼き(いか・大豆) 青のり				
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 526 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 11.9 g	炭水化物 84.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 610 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 12.8 g	炭水化物 101.4 g		
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく ブルーネ	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース カレー粉 リンゴピューレー(りんご) チャツネ(りんご) 塩 チキンフィヨン(鶏) ウーシパウダー	
	ほくさい たいこんづけ 白菜と大根漬あえ		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 千切り大根づけ	酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 93 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 724 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 114.5 g		

第二小6年

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
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	よく 食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	とうにゅう 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	あじフライ	あじフライ(小麦・大豆)	油			
	まめ ごぼうと豆のサラダ	大豆 青大豆 金時豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	ケチャップ コショウ	
	タルタルソース		ノンエッグタルタルソース (大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 717 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 86.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 797 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 29.4 g	炭水化物 98.8 g		
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	チンヌクジュージー	豚肉	米 里芋 油	人参 しいたけ ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	北玉小6年
	もずく ^{とうふ} と豆腐 ^{じり} のすまし汁	もずく 豆腐(大豆)		大根 山東菜	醤油 酒 塩 かつおだし 昆布だし	
	やさい ^{あまぎ} 野菜の甘酢あえ	卵なしちくわ	砂糖	白菜 もやし きゅうり 人参	特濃酢 醤油 塩 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 490 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 68.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 578 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 83.5 g	
21日 (金)	牛乳	牛乳				
カンダバージュージー	豚肉 ツナ	米 麦	カンダバー とうがん 人参 しいたけ	醤油 塩 かつおだし		
グンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや 生姜	酒 塩 ポークフィヨン(鶏・豚)		
いも ^{すあ} さつま芋の素揚げ		さつまいも 油				
一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 461 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 60.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 509 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 66.6 g		
24日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とり ^{じり} 鶏ごぼう汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	ナーバーラージュージー	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ かつお節	でん粉 油	へちま 玉ねぎ 人参	かつおだし	
	カップもずく	味付けもずく(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 494 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 12.8 g	炭水化物 72.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 576 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 14.1 g	炭水化物 87.6 g		
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん ^{しり} 冬瓜のみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		とうがん 玉ねぎ 人参 えのき草 しいたけ ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	あ ^{かぼや} 揚げいわしの蒲焼きたれ	いわし	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜	醤油 みりん 酒	
	ほくさい 白菜のごまあえ		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 602 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 666 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 92.3 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
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	たまごとわかめのスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉	玉ねぎ 大根 えのき茸 竹の子 生姜	鶏骨(鶏・卵) 醤油 酒 塩 コショウ	
	わふう 和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	砂糖	大根 にんにく	醤油 みりん 酒	
	ハニーマスタードサラダ		はちみつ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン	粒マスタード りんご酢(りんご) 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 535 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 74.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 655 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 91.1 g		
27日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	ごはん		米			
	 チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 人参 山東菜 にんにく	塩 ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし	
	スプラットのからあげ <small>※ほねごと食べられる魚です</small>	スプラット(魚)	小麦粉 でん粉 油		ガーリックパウダー バジル	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 547 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 14.4 g	炭水化物 77.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 644 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 15.8 g	炭水化物 93.9 g		
28日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小6年
	とりく 鶏肉ときのこのパスタ	鶏肉 ベーコン(豚)	スパゲッティ(小麦) 油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム えのき茸 しめじ ほうれん草 パセリ バジル	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンフィヨン(鶏)	
	マセドアンサラダ	ハム(豚・大豆) あお豆(大豆)	さつま芋 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	粒マスタード コショウ ノンオイルドレッシング	
	エルオムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 560 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22 g	炭水化物 65.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 650 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 78.8 g		