

○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☆

- 8日(金) いい歯の日
- 15日(金) いもの日献立
- 21日(木) 琉球料理の日



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆

食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆

季節の食べ物について知ろう

きん ろう かん しゃ ひ
勤労感謝の日

おも つた
思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

はははのはシリーズ…かむってこんなによいこと

口腔との関連では

- ・あごの関節症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする



消化器との関連では

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする



その他

- ・情緒が安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・顔の表情が、生き生きする



姿勢との関連では

- ・背柱を正しい位置に保つ
- ・子どもの側弯症を予防
- ・骨盤の発育不良を予防
- ・姿勢をよくする



生活習慣病との関連では

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果を高める
- ・がんを予防



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	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 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	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 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
1日(金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米麦			
	中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 キャベツ もやし 竹の子 とうもろこし しいたけ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	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 ピーマン 木くらげ	醤油 みりん ポークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯* - 519 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 12.6 g	炭水化物 81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯* - 616 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.6 g	炭水化物 99.6 g		
5日(火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米麦			
	大根と鶏肉の煮付け	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや 小松菜 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	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杯* - 535 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 12.2 g	炭水化物 86.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯* - 625 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 13 g	炭水化物 103.9 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
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	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			
	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礼キ - 535 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 632 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 17.4 g	炭水化物 99.1 g		
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	ミニウインナー(鶏肉・豚肉) 白いんげんまめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー フロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏) ローリエ	濱川幼1組 濱川幼2組 北谷小1年
	ウインナー	ウインナー(豚)				
	チリコンカン	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 レッドキドニー	油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース トマトソース(トマト・大豆) ウスターソース チリパウダー パプリカパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 697 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 28.4 g	炭水化物 82.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 815 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 31.6 g	炭水化物 97 g		
8日 (金) いい歯の日	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 玉ねぎ 人参 小松菜 こんにゃく ししいたけ	かつおだし	第二小2年
	野菜のスタミナ炒め	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 もやし にんにくの芽 にんにく	醤油 酒 塩 コショウ	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 527 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 13.1 g	炭水化物 83.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 620 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.4 g	炭水化物 101.6 g		
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	白菜ときこのみそ汁	鶏肉 赤みそ		白菜 大根 人参 えのき しめじ ししいたけ	塩 だし昆布 かつおだし	
	厚揚げと野菜炒め	ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 竹 の子	醤油 酒 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 501 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 13.3 g	炭水化物 73.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 593 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 89.8 g		
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	がんと里芋のみそ煮	鶏肉 一口がんも(大豆) あお豆(大豆) 赤みそ 麦みそ	里芋 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 生姜	塩 醤油 酒 みりん かつおだし	北玉小4年
	さばのおろしかけ	さば	砂糖	大根 えのき レモン果汁	醤油 酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 618 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 79.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 743 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 96.9 g		
13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 竹の子 生姜	鶏骨(鶏・卵) 醤油 酒 塩 コショウ	北玉小1年
	ホイコーロー	豚肉	ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 木くらげ	酒 みりん 醤油 塩 マヨネーズ(大豆・小麦・ごま)	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 545 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 82.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 640 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.4 g	炭水化物 99.6 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
14日 (木)	牛乳	牛乳				第二小5年 北谷幼 浜川幼 北玉幼 第二幼
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうにゅうたんじる 豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ	だし昆布 かつおだし	
	パパイヤイリチー	かまぼこ(大豆) ツナ	油	パパイヤ 人参 玉ねぎ なら	醤油 酒 塩 コショウ	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 505 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 11.7 g	炭水化物 80.4 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 12.6 g	炭水化物 98 g		
15日 (金)	牛乳	牛乳				第二小5年
	トマトときのこのパスタ	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 しめじ トマト ほうれん草 パセリ	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンフイヨン(鶏)	
	さつまいものりんごソース		さつまいも 油 砂糖 水あめ	レモン果汁	リンゴピューレー(りんご) 白ワイン	
	ごまマヨサラダ	ツナ	ごま ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	フロッコリー キャベツ きゅうり 人参	醤油 塩	
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチウシ				
—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 562 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 66.9 g		
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 689 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26 g	炭水化物 86.5 g		
18日 (月)	牛乳	牛乳				北玉小2年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	どうふ マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 豆腐(大豆) 大豆 赤みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ なら 木くらげ	酒 ケチャップ 醤油 塩 トウバンジャン チキンフイヨン(鶏) テンメダ ヌ(大豆・小麦・ごま)	
	とうにゅうあんじん フルーツ豆乳杏仁		豆乳ゼリー(大豆)	パイン缶 黄桃缶(もも) みかん缶 ナタデココ		
	—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 630 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 85.4 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 757 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 105.3 g		
19日 (火)	牛乳	牛乳				北谷小3年
	ごはん		米			
	とりにく やさい 鶏肉と野菜スープ	鶏肉		大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 えのき 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	はるまぎ	バリバリ春巻 (小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉)	油			
	はくさい 白菜のさっぱりあえ	昆布	砂糖 こめ油	白菜 きゅうり 人参 シークワサー果汁	りんご酢(りんご) 酢 醤油	
—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 589 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.3 g		
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 665 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 21.1 g	炭水化物 99 g		
20日 (水)	牛乳	牛乳				北谷小5年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく ブルーン	カレーパウダー(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース リンゴピューレー(りんご) チャツネ(りんご) 塩 チキンフイヨン(鶏) ウーシパウダー	
	たいこん 大根のレモン漬けあえ		ごま	大根 レモン 漬け 白菜 きゅうり		
	—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 625 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 18 g	炭水化物 96.3 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 751 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.6 g	炭水化物 117.7 g		
21日 (木)	牛乳	牛乳				北玉小6年
	チンヌクジュシー	豚肉	米 麦 里芋 油	人参 しいたけ 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	あかうお どうふ 赤魚と豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐(大豆)		大根 玉ねぎ 人参 山東菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	やさい あまぎ 野菜の甘酢あえ	ちくわ	砂糖	白菜 もやし きゅうり	酢 醤油 塩 シークワサー果汁	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 499 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 15.7 g	炭水化物 68.9 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 591 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 83.6 g		



いもの日献立

琉球料理の日



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 (金)	牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小12年
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	とり 鶏ごぼう汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 小松菜 こんにゃく 生姜	醤油 酒 塩 だし 昆布 かつおだし	
	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のオイスター炒め	豚肉	里芋 砂糖 油 でん粉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人 参 竹の子 木くらげ	オイスターソース(貝) 醤油 酒 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 478 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 11 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 561 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 12 g	炭水化物 92.9 g		
25日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	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 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)	
	ブロッコリーのごまあえ	ツナ	ごま ねりごま 砂糖 こめ油	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)			納豆のタレ(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 530 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 14.3 g	炭水化物 78.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.3 g	炭水化物 94.8 g		
26日 (火)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	あさりとやさい あさりと野菜のスープ	わかめ あさり	でん粉	白菜 キャベツ えのき 人参 こんにゃく 青ねぎ 生姜	酒 醤油 塩 豚骨(豚) かつおだし	
	デークニンブシー	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ かつお節	でん粉 油	大根 玉ねぎ 人参	かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 396 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 5.2 g	炭水化物 69.1 g	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 478 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 6.3 g	炭水化物 84.8 g		
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	しょうゆラーメン	豚肉 牛肉 なんと(大豆) わかめ	中華めん(小麦・大豆)	もやし 人参 竹の子 長ねぎ 生姜 にんにく 木くらげ	塩 醤油 ラーメンスープ 醤油 味(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 豚骨(豚) かつおだし だし 昆布	
	ジャンボ餃子		ぎょうざ(豚肉・小麦・大豆)			
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ(鶏肉)	砂糖 ごま ねりごま ごま油	きゅうり 人参 キャベツ 生姜	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 530 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 65.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20.8 g	炭水化物 81.1 g		
28日 (木)	牛乳	牛乳				北谷小6年 第二小6年
	えだまめ 枝豆おこわ	鶏肉 あお豆(大豆)	米 油 もち米 ごま油	人参 しいたけ 竹の子	かつおだし 酒 醤油 塩 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	大根 れんこん 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 油		ガーリックパウダー	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 613 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.8 g	炭水化物 81.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 719 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 24 g	炭水化物 96.3 g		
29日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小6年 第二小6年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	キムチ煮込み	豚肉 いか 厚揚げ(大豆)	砂糖	にんにく 白菜 人参 玉ねぎ しめじ こんにゃく 長ねぎ	キムチ味(りんご・大豆) トウバンジャン 酒 みりん 醤油 塩 豚骨(豚) チキンフィヨン(鶏)	
	ひじきのごま酢あえ	ひじき	砂糖 ごま ごま油	きゅうり もやし 人参	塩 酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 521 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 13.6 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.2 g	炭水化物 92.4 g		

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

食事のあいさつをきちんとしよう

