

令和6年12月



給食予定(アレルギー詳細)献立表

北谷町立学校給食センター

TEL: 936-3269

○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(ピーナツツ)・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☆

13日（金） 中3マンビカー給食
☆受験応援・思い出づくり☆
19日（木） 琉球料理の日
20日（金） 冬至(トゥンジー)献立
24日（火） クリスマスケーキ
25日（水） クリスマス献立

「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆

食事のマナーを
守ろう

☆栄養目標☆

寒さに負けない
食事をしよう1 回まるごと学級
へ届けます！気を
付けてよくかんで
食べてね。
お楽しみに～♪12月13日(金)
中学3年生
マンビカー給食

ゆうわくに負けるな!!

冬休み中は、クリスマス、年越し、正月…など楽しいことがいっぱいです。
ケーキやごはんを食べることが多いですね。気をつけは…大きく大きくなっているかも？！

1 時間を決めて食べましょう。	2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。
3 よくかんで食べましょう。	太り気味の人は…毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

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

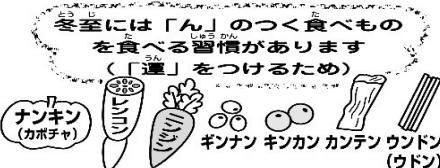
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
2日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				桑江中 浜川小6年
	ごはん		米			
	にく かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ かぼちゃ グリンピース こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	もの キャベツとささみのあえ物	とりささみ(鶏)	ごま 砂糖 こめ油	キャベツ きゅうり 人参	醤油 醋 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 14 g	炭水化物 91.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 15.7 g	炭水化物 113.4 g	
3日 (火)	牛乳	牛乳				浜川小6年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	あか あさりの赤だし	あさり 油揚げ(大豆) わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ	じゃがいも	えのき 白菜 長ねぎ	かつおだし	
	スンクウグワー	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	砂糖 油	大根 人参 小松菜 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	アーモンド		アーモンド			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23 g	炭水化物 94.4 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
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	きなこあげパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 油			
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ	荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆)	じゃがいも 春雨 ごま油	白菜 人參えのき ほうれん草 木くらげ 生姜	醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) ローレル	
	ベジタブルソテー	ワインナー(豚)	油	キャベツ 人參 玉ねぎ ブロッコリー コーン パセリ にんにく	醤油 白ワイン 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 71.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 26.6 g	炭水化物 84 g	
5日 (木)	牛乳	牛乳				北谷幼 第二小4年
	ごはん		米			
	あつあ 厚揚げのカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	里芋 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	人參 玉ねぎ チンゲン菜 大根 しめじ にんにく	醤油 カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) 塩 コショウかつおだし 豚骨(豚)	
	こさかな あま ナッツと小魚の甘がらめ	小イワシ	アーモンド カシューナッツ ごま 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.2 g	炭水化物 83.8 g	
6日 (金)	牛乳	牛乳				第二幼 浜川幼 北玉幼
	あきじやけ 秋鮭ときのこの雑炊	鮭	米 麦	しめじ しいたけ 大根 人參 小松菜	醤油 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚) 塩	
	だいこんばいた 大根葉炒め	豚肉 ツナ 豆腐(大豆)	油	だいこん葉 白菜 人參	醤油 酒 塩 コショウ	
	だいがくいも 大学芋		黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま		醤油 塩	
	くだもの			グレーブフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 434 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 53.8 g	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	クーリジシ	豚肉 卵 黄色かまぼこ		こんにゃく 大根 しいたけ	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	いた ひじき炒め	ひじき 豚肉 かまぼこ(大豆) 大豆	砂糖 油	玉ねぎ 人參 もやし にら	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 504 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 12.5 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 13.6 g	炭水化物 91.4 g	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	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 コーンスターク	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 人參 セロリー 木くらげ トマト ブルーン	赤ワイン カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターーソース チャツネ(りんご) カレー粉 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	れんこんのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	れんこん きゅうり 人參	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.7 g	炭水化物 97.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 120.4 g	
11日 (水)	牛乳	牛乳				浜川小5年
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	パンプキンスープ	鶏肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人參 セロリー パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	ぶたにく 豚肉のメンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・豚肉)	油			
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 664 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 25.1 g	炭水化物 91.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 30.8 g	炭水化物 108.9 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
12日 (木)	牛乳	牛乳				浜川小15年
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	ごもくに 五目煮	鶏肉 大豆 ちくわ 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	大根 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 小松菜 絹さや	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	はくさい 白菜のゆず香あえ	ツナ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり ゆず	酢 シークヮーサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.1 g	炭水化物 77.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17 g	炭水化物 94.9 g	
13日 (金)	牛乳	牛乳				浜川小 1.2.3.4年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうふ 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	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ	塩 かつおだし	
	だいこん 大根のしそ甘酢漬け			大根しそ甘酢漬(小麦・大豆)		
	ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子 (幼・小・中学1.2年生)	五目厚焼玉子(卵・小麦・大豆)				
	すがたあ マンビカーナ姿揚げ (ラビゴットソース)	マンビカーナ 	小麦粉 でん粉 油 砂糖	きゅうり トマト 黄パプリカ 玉ねぎ	塩 コショウ 酢 レモン果汁 イタリアンドレッシング	
	中学3年生のみ					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 518 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 75.4 g	
16日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼 北玉小
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	にくどうぶ 肉豆腐	豚肉 烧き豆腐(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 生クリーム(乳) チーズ(乳) かつお節 青のり	ノンエッグマヨネーズ			
	だいこん 大根とセロリのサラダ	ツナ	ごま 砂糖	大根 きゅうり セロリ	ゆずドレッシング (小麦・大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 76.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 92.9 g	
17日 (火)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	ごもく にこ 五目煮込みうどん	豚肉 なると(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ 生姜	醤油 みりん 酒 かつおだし 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	きつねもち		きつねもち(小麦・大豆)			
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ごぼう きゅうり 人参	ケチャップ 酢 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 373 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 13.1 g	炭水化物 49.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 442 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 57.2 g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				桑江中2年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	に がめ煮	鶏肉 ちくわ あお豆(大豆)	里芋 砂糖 油	大根 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく れんこん	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	やさい 野菜の甘酢あえ	ツナ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり 人参	酢 醤油 塩 シークヮーサー果汁	
	アンダンヌー	豚肉 麦みそ かつお節	砂糖 油	生姜	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 12 g	炭水化物 86.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 13.2 g	炭水化物 106.4 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
19日 (木)  琉球料理日	牛乳	牛乳				北谷幼 桑江中2年
	きびごはん		米もちきび			
	おきなわふうしる沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	大根 人参 山東菜	塩かつおだし	
	ふーアイリチー	たまご ツナ	麩(小麦) 油	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油 酒 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15.1 g	炭水化物 76.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 636 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17 g	炭水化物 93.3 g	
20日 (金) 	牛乳	牛乳				浜川幼 桑江中2年
	とうんじー冬至ジューシー	豚肉 大豆	米 田芋 油	人参 しいたけ 青ねぎ	醤油 酒 みりん 塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	さわにわん沢煮椀	豚肉		木くらげ 大根 えのき 竹の子 長ねぎ ゆず	醤油 塩 コショウ だし昆布 かつおだし	
	いかの天ぷらソースかけ	いかの天ぷら (小麦・卵・乳・いか・大豆)	油	玉ねぎ にんにく	中濃ソース(りんご) ケチャップ みりん 醤油	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 542 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 76.5 g	
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ麦ごはん		米 麦			
	おでん	鶏肉だんご(小麦・鶏肉・大豆) ミニウインナー(鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆) ちくわ 昆布 一口かんも(大豆)	砂糖	大根 人参 こんにゃく レタス 小松菜 紹さや	香味和風だし(小麦・大豆) 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	おぐらじらたまくり入り小倉白玉	小豆	くり 黒糖 砂糖 水あめ		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 14.5 g	炭水化物 102.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 758 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 126.1 g	
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	ポンゴレ・ビアンコ	ベーコン(豚) あさり	スパゲティー(小麦) 油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき マッシュルーム バセリ にんにく	醤油 白ワイン 塩 コショウ どうがらし オレガノ チキンブイヨン(鶏)	
	エルオムレツ	オムレツ(卵・小麦・大豆)				
	イタリアンサラダ	ツナ レンズ豆		キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ ピクルス	イタリアンドレッシング	
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 66.2 g	
25日 (水)	牛乳	牛乳				第二幼 第二小
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ビーフシチュー	牛肉 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳・大豆)	人参 玉ねぎ ブロッコリー セロリ マッシュルーム	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) 塩 コショウ 赤ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	ハンバーグのソースがけ	星のハンバーグ (鶏肉・豚肉・大豆)		玉ねぎ えのき にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース みりん	
	きらきらフルーツポンチ		ぶどうゼリー はちみつレモンゼリー りんごゼリー(りんご)	パイン缶 みかん 黄桃缶(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 91.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 811 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 28.9 g	炭水化物 108.8 g	



冬至には「ん」のつく食べ物の
を食べる習慣があります
(「運」をつけるため)

ナンキン
(カボチャ)
レモン
ギンナン
キンカン
カンタン
ウンドン
(ウドン)

大そうじ

