

○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。



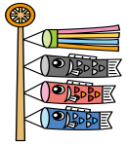
表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

★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☆

- 1日(木) こどもの日献立
- 8日(木) ゴーヤの日献立
- 9日(金) 黒糖の日献立
- 12日(月) アセロウの日献立
- 15日(木) 沖縄本土復帰記念日
- 30日(金) ユッカヌヒー(旧5/4)



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆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

お知らせ：給食で使用している鶏骨のアレルギー表記について

旧：鶏骨(鶏・卵) → 新：鶏骨(鶏) となり、今月から新表記に変更しています。

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	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 (木) こどもの日 献立 😊	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	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	玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	にく 肉だんご	肉だんご(大豆・鶏肉・豚肉)				
	だいこん 大根のはちみつレモン漬け		はちみつ 砂糖	大根 きゅうり 人参	レモン果汁 りんご酢(りんご)	
	かしわもち		かしわもち(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 14.3 g	炭水化物 109.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 780 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 132.3 g	
2日 (金)	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	ボークパイオン(鶏・豚) ウスターソース ケチャップ オイスターソース(貝) 醤油 酒 塩 コショウ	北谷幼・小 第二幼・小 北玉幼・小
	べにいもい 紅芋入りかきあげ	ハム(豚・大豆) たまご	紅いも 小麦粉 でん粉 油	ごぼう 玉ねぎ 人参	塩	
	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	ブロッコリー 白菜 きゅうり 人参	醤油 塩	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 64.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 721 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 29.4 g	炭水化物 78.8 g	
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あつあ やさい ちゅうかに 厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆) 荒挽つくね(小麦・鶏肉・大豆)	ごま油 でん粉 油	人参 白菜 玉ねぎ しめじ だけのこ ブロッコリー チンゲン菜 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) ボークパイオン(鶏・豚)	
	ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい (小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.5 g	炭水化物 78.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 690 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 94.3 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
8日 (木) ゴーヤーの日 	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	きのこのすまし汁 ^{じる}	わかめ 豆腐(大豆)		えのき しめじ 人参 大根 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし	
	さかな ^て や 魚の照り焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	ゴーヤーのツナあえ	ツナ	砂糖	ゴーヤー 人参 きゅうり	醤油 酢 塩 シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 536 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 70.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 641 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 85.6 g	
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とり ^{じる} 鶏ごぼう汁 	鶏肉	でん粉	ごぼう 大根 人参 こんにゃく えのき 小松菜 生姜	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	だいがくいも 大学芋		黄金芋 油 黒糖 水あめ ごま		醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 537 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 84.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 655 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 18 g	炭水化物 104.3 g	
12日 (月) アセロラの日 	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	く ^{しる} 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ		白菜 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	い ^{しょうがに} わしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)				
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 562 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 85.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 635 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.4 g	炭水化物 100.3 g	
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	だいこん ^に 大根のそぼろ煮	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	大根 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ぶたにく 豚肉のメンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・豚肉)	油			
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 678 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 85.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 812 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 28.1 g	炭水化物 102.9 g	
14日 (水) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	たまご ^{ちゅうか} 卵とコーンの中華スープ	たまご 豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	カーネルコーン チンゲン菜 クリームコーン 大根 木くらげ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏) 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 にら	醤油 酒 塩 コショウ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 507 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 11.8 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 602 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 13.2 g	炭水化物 98 g	
15日 (木) 本土復帰記念日 	牛乳	牛乳				北玉小4年 
	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 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	もずくのみそ汁 ^{しる}	もずく 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ		大根 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	かつおだし	
	スプラットのからあげ	スプラット(魚)	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ ル ^ギ - 567 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.4 g	炭水化物 68.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ ル ^ギ - 675 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 82.9 g	

こんな姿勢で食べていない?



体を横に向ける



口をついて食べる



足を床につけない



食器はやさしく返してね

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 (金)	牛乳	牛乳				北谷中
	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 ビーマン 人参 にんにく トマト缶	トマトソース(トマト・大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース 塩 チリパウダー パプリカパウダー	
	やさしい ボイル野菜・チーズ	チーズ(乳)		キャベツ きゅうり		
	はるさめ 春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油	大根 人参 竹の子 小松菜 木くらげ 生姜	醤油 酒 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 629 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.6 g	炭水化物 82.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 734 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 24.1 g	炭水化物 100.2 g	
19日 (月) 食育の日	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	じゃがいものみそ汁	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	かつおだし	
	スタミナ丼	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 にんにくの芽 絹さや	醤油 酒 みりん 塩 コショウ	
	くだもの			ミネオラオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 528 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 12.2 g	炭水化物 82.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 625 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 13.1 g	炭水化物 100.9 g	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	だいこん とりにく に つ 大根と鶏肉の煮付け	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布	里芋 砂糖 油	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや 小松菜 長ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ チーズ(乳) かつお節 青のり	ノンエッグマヨネーズ 生クリーム(乳)			
	ごまじゃこあえ	チリメン	ごま 砂糖 ごま油	もやし きゅうり 人参	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 576 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 16.7 g	炭水化物 84.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 676 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 101.9 g	
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	あかうお とうふ 赤魚と豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐(大豆)		大根 玉ねぎ 人参 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	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 酢 塩	
	あまのり佃煮	あまのり佃煮(小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 483 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 11.6 g	炭水化物 72.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 560 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 12.6 g	炭水化物 86.9 g	
22日 (木)	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			
	とうにゅう 豆乳スープ	鶏肉 豆乳(大豆) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ カーネルコーン	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ボークフイヨン(鶏・豚)	
	ごぼうと芋のサラダ	あお豆(大豆) ツナ	黄金いも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり	酢 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 618 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 77.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 740 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 29.2 g	炭水化物 91.8 g	



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



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
23日 (金)	牛乳	牛乳				桑江中
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	いものこ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ	黄金芋 里芋	こんにゃく ごぼう 人参 しめじ	塩 かつおだし	
	からし菜チャンプルー	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	からし菜 キャベツ 人参 もやし	醤油 酒 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 524 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14 g	炭水化物 77.9 g	
26日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼 北玉小
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	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	
	こも 子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)	油			
	しお のり塩ナムル	きざみのり	ごま 砂糖 ごま油	きゅうり 小松菜 もやし 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 496 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 14.7 g	炭水化物 71.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 15 g	炭水化物 85.9 g	
27日 (火)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	ごはん		米			
	はくさい 白菜ときのこのスープ	鶏肉		白菜 玉ねぎ 人参 えのき しめじ 木くらげ	醤油 酒 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし	
	みそきんぴら	豚肉 かまぼこ(大豆) 赤みそ	油 ごま 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 絹さや	醤油 みりん 酒 七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 409 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 4.9 g	炭水化物 73.4 g	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	シカムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ		こんにゃく 大根 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 たまご	油	人参 玉ねぎ ピーマン	醤油 酒 塩 コショウ ボークパイオン(鶏・豚)	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
29日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ジュリエンスープ	ベーコン(豚) レンズ豆		キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	醤油 塩 コショウ ローレル チキンパイオン(鶏) 豚骨(豚)	
	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト(乳)		にんにく	カレー粉 塩 コショウ	
	マセドアンサラダ	ハム(豚・大豆) あお豆(大豆)	黄金いも 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 フレンチドレッシング	
30日 (金)	牛乳	牛乳				ユ ッ カ ヌ ヒ
	カレーうどん	豚肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しめじ	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース 酒 塩 かつおだし カレー粉 醤油 みりん チキンパイオン(鶏)	
	ターサイパオズ	ターサイパオズ (小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ごま)				
	ショーロンポーのような料理です					
	ゆかりあえ	かつお節	砂糖	大根 きゅうり 人参 小松菜	塩 酢 ゆかり粉	
	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)	I補給 - 486 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 63 g	
ユ ッ カ ヌ ヒ	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 542 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 71.5 g	