

○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☆

2日(木) 豆腐の日献立
6日(月) 十五夜献立
15日(水) 沖縄そばの日によせて
16日(木) 琉球料理の日献立
27日(月) カジマヤー献立
31日(金) ハロウィン献立

10月10日は目の愛護デー!
ビタミンAを含む食品を
意識しよう!

にんじん かぼちゃ
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

世界で作られた食べ物の
40%が捨てられている

☆給食目標☆
きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆
食品ロスについて
考えよう

10月16日
世界食料デー
WORLD FOOD DAY

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 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	はっほうさい 八宝菜	豚肉 厚揚げ(大豆) うすらの卵(卵)	でん粉 ごま油 油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 たけのこ くわい 木くらげ しいたけ	醤油 酒 塩 オイスターソース(貝) チキンフイヨン(鶏)	
	たーさいばおず 多菜包子	ターサイバオズ (小麦・豚・鶏・大豆・ごま)				
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 593 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 692 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 95.7 g	
2日 (木) 豆腐の日	牛乳	牛乳				
	あき かお 秋の香りごはん	油揚げ(大豆)	米 黄金芋 油	人参 しめじ ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 チキンフイヨン(鶏) かつおだし	
	かきたま汁	卵 鶏肉	でん粉	人参 玉ねぎ えのき 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	あ 揚げだし豆腐	豆腐(小麦・大豆)	油 砂糖 でん粉	大根	醤油 みりん かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 531 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 19.3 g	炭水化物 68.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 611 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 83.3 g	
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	こんさい 根菜ごまみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	ごま	大根 人参 小松菜 ごぼう しいたけ	かつおだし	
	パイパイリチー	かまぼこ(大豆) ツナ	油	パイパイア 人参 玉ねぎ もやしにら	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 500 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 13.7 g	炭水化物 72.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 588 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 88.7 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
6日 (月) 十五夜	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とりにく こんさい に 鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉(厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) 麦みそ	じゃがいも 里芋 砂糖 油	とうがんと人参 とうぼう 竹の子 れんこん しいたけ こんにゃく	みりん 酒 塩 かつおだし	
	こ 小イワシの唐揚げ	小いわし	小麦粉 でん粉 油		塩	
	つきみ お月見だんご		お月見二色だんご(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 703 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 102.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 820 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 120.4 g	
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	シークワサートースト (北谷幼・小、浜川幼・小、北谷中)		食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) はちみつ		シークワサー果汁	
	コッペパン (北玉幼・小、第二幼・小、桑江中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クリームスープ	鶏肉 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	塩 コショウ 鶏骨(鶏) チキンブイヨン(鶏) ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛)	
	はなやさい 花野菜ソテー	ウインナー(豚)	油	ブロッコリー カリフラワー 人参 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 補給 - 890 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 24.3 g	炭水化物 136.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 661 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.7 g	炭水化物 87.5 g	
8日 (水) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうふ ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ		青ねぎ	かつおだし	
	ふたにく 豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 でん粉 ごま油 油	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく	醤油 みりん リンゴピューレー(りんご)	
	くだもの			梨 		
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 544 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 648 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 92.2 g	
9日 (木) 1 学期終業式	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	タコスミート	鶏肉 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(大豆) 塩 ケチャップ ウスターソース チリパウダー チリソース パプリカパウダー オレガノ	
	やさい ボイル野菜・チーズ	チーズ(乳)		キャベツ きゅうり		
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆)	ごま油	人参 玉ねぎ 竹の子 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 補給 - 622 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 19.7 g	炭水化物 75.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 727 kcal	たんぱく質 43.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 92.4 g	
14日 (火) 2 学期始業式	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	きのこカレー	豚肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく 生姜 フルーン	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	ふくじんあ 福神和え		ごま	福神漬(小麦・大豆) キャベツ きゅうり 人参		
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 554 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 10.8 g	炭水化物 95.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 671 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.3 g	炭水化物 116.3 g	
15日 (水) 沖少し早 いの日 献立	牛乳	牛乳				
	おきなわ 沖縄そば 	豚肉 かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆)	青ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	だいがくいも 大学芋		黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま		醤油	
	パパイヤのごまサラダ	ツナ	ごま ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I 補給 - 1016 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 161.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I 補給 - 704 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 99.3 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
16日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				北谷幼
	ごはん		米			
	アーサー ^い 入り ^{さかなじる} 魚汁 ^に	赤魚 アーサー 豆腐(大豆) 麦みそ		大根 しめじ	塩 かつおだし	
	人参 ^{にんじん} シリシリ ^ー	ソナ 卵	油	人参 玉ねぎ ビーマン	醤油 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 522 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 72.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初 ⁺ - 618 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 88.2 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	里芋 ^{さと芋} と鶏肉 ^{とり} のうま煮 ^に	鶏肉 厚揚げ(大豆)	里芋 じゃがいも 砂糖 油	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツ ^{こざかな} と小魚 ^{こくとう} の黒糖がらめ	小イワシ	カシューナッツ アーモンド ごま 黒糖 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 602 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初 ⁺ - 720 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23 g	炭水化物 99.7 g	
20日 (月)	牛乳	牛乳				北谷小6年 浜川小6年
	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		米 麦			
	ひじき ^{ひじき} そぼろ ^{どんぐ} 丼(具)	ひじき 豚肉 豚レバー 大豆	砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 赤パプリカ 小松菜	醤油 みりん 豆板醤(大豆)	
	いものこ汁 ^{しろ}	鶏肉 豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ	里芋	こんにゃく ごぼう しめじ 人参 長ねぎ	みりん かつおだし	
	くだもの			オレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 572 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 13.9 g	炭水化物 80.1 g	
21日 (火)	牛乳	牛乳				北谷小6年 浜川小6年
	シークワサー ^{北玉幼・小、第二幼・小、桑江中} トースト		食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) はちみつ		シークワサー果汁 	
	コッペパン ^{北谷幼・小、浜川幼・小、北谷中}		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	ベーコン(豚) レンズ豆 白いんげん豆	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ フロッコリー パセリ にんにく トマト缶	トマトピューレ 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンフィヨン(鶏))	
	パスタサラダ	ハム(豚・大豆)	スパゲティ(小麦) 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ	酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 611 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 76.5 g	
22日 (水)	牛乳	牛乳				北谷小5年
	はいが ^{はいが} 胚芽ごはん		はいが米 米			
	なめこの赤だし ^{あか}	わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		なめこ 大根 人参 長ねぎ	かつおだし	
	さかな ^{さかな} しょうが ^{しょうが} や ^や 魚の生姜焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	やさい ^{やさい} 野菜のシークワサー ^あ 和え	かつお節	砂糖	きゅうり ほうれん草 もやし コーン	醤油 酢 塩 シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 533 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 19.1 g	炭水化物 70.2 g	
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	ちゅうか ^{ちゅうか} 中華おこわ	鶏肉 大豆 あお豆(大豆)	米 餅米 ごま油 油	人参 竹の子 しいたけ 生姜	塩 醤油 酒 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)	
	はくさい ^{はくさい} にくだんご ^{にくだんご} 白菜と肉団子スープ	ノンフライつくね(鶏)	春雨 ごま油	白菜 小松菜 人参 えのき茸 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし	
	はるま ^{はるま} 春巻き		春巻き(小麦・大豆・鶏・豚) 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I初 ⁺ - 580 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 22.2 g	炭水化物 71.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初 ⁺ - 656 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 84.4 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
24日 (金)	牛乳	牛乳				浜川幼
	ごはん		米			
	だいこん 大根のそぼろ煮	豚肉 豚レバー 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 竹の子 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	いも 芋と白花生のきんとん	白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	黄金芋 砂糖 バター(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 659 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 17 g	炭水化物 92.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 792 kcal	たんぱく質 44.2 g	脂質 19.5 g	炭水化物 113.3 g	
27日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼・小
	くろまい 黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ 白みそ		大根 こんにゃく しいたけ	かつおだし 豚骨(豚)	
	せんき 千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	切干大根 こんにゃく 人参	塩 醤油 みりん 酒 かつおだし	
	くだもの			青切りみかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 538 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 13.9 g	炭水化物 79.4 g	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	ボンゴレ・ピアンコ	ベーコン(豚) あさり	スパゲティー(小麦) 油	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき マッシュルーム パセリ にんにく	醤油 酒 塩 コショウ オレガノ とうがらし チキンフイヨン(鶏)	
	オムレツ	エルオムレツ (卵・大豆・ゼラチン)				
	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 コーン	醤油 酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 498 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 57 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22 g	炭水化物 68.8 g	
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうがん 冬瓜のカレー煮	豚肉 豚レバー 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	とうがん 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく	醤油 カレー粉 塩 カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) かつおだし 豚骨(豚)	
	いも 芋かりんとう	きな粉(大豆)	黄金芋 紅芋 砂糖 油		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 689 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 20.6 g	炭水化物 86.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 825 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 24 g	炭水化物 105.4 g	
30日 (木)	牛乳	牛乳				第二幼 北玉幼 浜川小5年
	ごはん		米			
	じゃがいものみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき茸	かつおだし	
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)				
	こんにゃくサラダ	ひじき ツナ	ねりごま ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく キヤベツ きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 578 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 77.3 g	
31日 (金)	牛乳	牛乳				浜川小5年
	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン コーン	ケチャップ ウスターソース パプリカパウダー 塩 チキンフイヨン(鶏)	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ (小麦・乳・大豆) 油			
	ガルバンゾースープ	ベーコン(豚) ひよこ豆 レンズ豆	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ	醤油 塩 コショウ チキンフイヨン(鶏) 豚骨(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 673 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 99 g	



旧カ
9ジ
月マ
7ヤ
日ー

