



○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☆

7日(金) 立冬献立
 14日(金) 七五三献立
 20日(木) デフリンピック🇯🇵
 豊里凜選手 応援献立
 北谷町出身のデフリンピアンです★



とよざと りん

豊里凜 選手をご紹介します

北玉小 → 桑江中 → 読谷高校 出身
 現在は福岡県の九州産業大学4年生の
 女子バスケット選手で、デフリンピック
 の日本代表入りは今回で2回目となります！

- ・11/18(火) vs ウクライナ🇯🇵
- ・11/20(木) vs ギリシャ🇯🇵

11/20(木)に豊里凜選手応援献立としてギリシャ料理を提供します。

給食を通してみんなで豊里選手にエールを送りましょう＼(*^_^*)／

デフリンピックは、4年毎に行われる聴覚障がい者の国際スポーツ大会です。今回は記念すべき100回大会で、日本では初開催となります。

☆給食目標☆

食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆

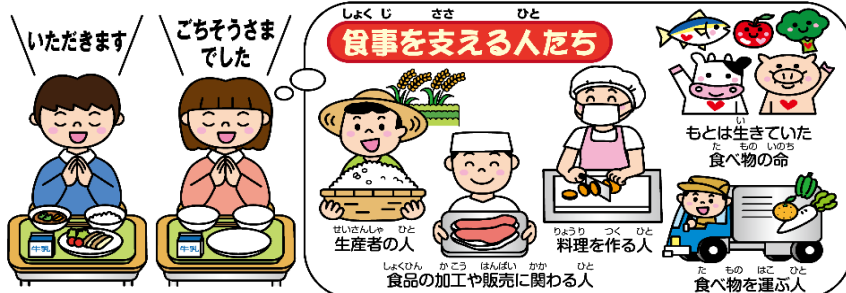
季節の食べ物について知ろう



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



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	
4日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							第二幼 第二小	
	むぎ 麦ごはん			米 麦						
	さといもい にく 里芋入り肉じゃが	豚肉		じゃがいも 里芋 砂糖 油		人参 玉ねぎ グリンピース 長ねぎ こんにゃく しいたけ		醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
	やさしい あまず 野菜の甘酢あえ	ちくわ		砂糖 こめ油		白菜 もやし きゅうり		酢 醤油 塩 シーワ-サー果汁		
	さかな お魚ふりかけ							お魚ふりかけ (小麦・ごま・さば・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補ギ -	564 kcal	たんぱく質	19.8 g	脂質	13.7 g	炭水化物		90.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	I補ギ -	673 kcal	たんぱく質	23.4 g	脂質	15.3 g	炭水化物		111.4 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
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうにゅうとんじる 豆乳豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ	じゃがいも 里芋	とうがん 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ	だし昆布 かつおだし	
	こも 子持ちししゃもの磯焼き	子持ちししゃも 青のり	ごま油		酒	
	ばいにく ささみ梅肉あえ	とりささみ(鶏)	砂糖	白菜 きゅうり 人参	梅肉(りんご・大豆) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 497 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 13.4 g	炭水化物 72.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.1 g	炭水化物 88.8 g	
6日 (木)	牛乳	牛乳				浜川幼
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	ミニウィンナー(鶏肉・豚肉) いんげんまめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ とうがん 白菜 セロリ ブロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コンショウ 豚骨(豚) ローリエ チキンフイヨン(鶏)	
	チリコンカン	鶏肉 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 ビーマン にんにく	トマトソース(大豆) チリソース ウスターソース チリパウダー ケチャップ パプリカパウダー オレガノ	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 87.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 102.8 g	
7日 (金)  立 冬	牛乳	牛乳				 立 冬
	チンヌクジュシー	豚肉	米 麦 里芋 油	人参 ごぼう しいたけ 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	あかうお とうふ 赤魚と豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐(大豆)		とうがん 玉ねぎ 人参 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	おうごんいも 黄金芋のみつごまかけ		黄金芋 油 はちみつ 水あめ 砂糖 ごま		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 576 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 691 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 99.3 g	
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	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 麦みそ 油揚げ(大豆) 赤みそ		玉ねぎ とうがん 長ねぎ	塩 かつおだし	
	ホイコーロー	豚肉	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 竹の子 小松菜 ビーマン 木くらげ	デミタツ(大豆・小麦・ごま) オイスターソース(貝) みりん 醤油 塩 酒 チキンフイヨン(鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 513 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 15.7 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 606 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.5 g	炭水化物 89 g	
11日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小4年
	ごはん		米			
	あつあげ 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) ボークフイヨン(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)				
	きゅうりのごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	きゅうり もやし 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 79.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 704 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 96.7 g	
12日 (水)	牛乳	牛乳				北谷中
	ごはん		米			
	あさりと野菜のスープ	わかめ あさり	でん粉	とうがん 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	
	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 長ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	くだもの			ネーブルオレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 503 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 9.9 g	炭水化物 83.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 587 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 10.5 g	炭水化物 100.7 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
13日 (木)	牛乳	牛乳				北玉小1年
	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) 油 砂糖			
	おうごんいも にくだんご 黄金芋と肉団子スープ	荒挽つくね (小麦・鶏肉・大豆)	黄金いも 春雨 ごま油	白菜 人参 えのき 生姜 ほうれん草 木くらげ	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	ウインナー(豚) 鶏肉	油	キャベツ 人参 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)	I補給 - 586 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 73.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 695 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26.1 g	炭水化物 87.7 g	
14日 (金) 七五三 献立 	牛乳	牛乳				北玉小2年 11/15(土) は… 
	しょうゆラーメン	豚肉 鶏肉 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	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 塩 醤油	
	や めつきにきょうざ 焼き目付肉餃子	焼き目付きキョーザ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	バンバンジーサラダ	とりささみ(鶏)	ごま ねりごま 砂糖 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補給 - 534 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 64.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 639 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 80.6 g	
17日 (月)	牛乳	牛乳				北谷幼・小 浜川幼・小
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	じゃがいも	とうがん 玉ねぎ 人参 こんにゃく 小松菜 しいたけ	塩 かつおだし	
	やさしい 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		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 531 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 13.4 g	炭水化物 83.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 622 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 14.8 g	炭水化物 99.8 g	
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	ちゅうかふう 中華風スープ	鶏肉	でん粉	とうがん 白菜 竹の子 えのき ほうれん草 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)	
	や 焼きビーフン	豚肉	ビーフン 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	酒 醤油 みりん 塩 ボークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 484 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 11.7 g	炭水化物 76.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 583 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 12.8 g	炭水化物 94.5 g	
19日 (水)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	だいこん とりにく にっ 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	
	こはんあ いかの小判揚げ	いかのこはんやき (いか・大豆) 青のり	油			
	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	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 512 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 9 g	炭水化物 89.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 612 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 11 g	炭水化物 107 g	
20日 (木) デ フリ ン 選 手 ピ ック 立	牛乳	牛乳				第二幼 第二小2年
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ボックスティファド (ギリシャ料理) ◆ビーフシチュー風の料理です	豚肉 白花生 白いんげん豆	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース トマト缶	赤ワイン ビューレ グリッパ ムスター デジ ラウズ(小麦・鶏) ケチャ バター パプリカ(小麦・大豆・牛肉) 塩 カナ オリーブオイル(鶏) 豚骨(豚) ロール	
	ハンバーグ	ハンバーグ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)				
	イタリアンサラダ	ソラレレンズ豆		ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	イタリアンドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 719 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 28.3 g	炭水化物 84.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 891 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 33.1 g	炭水化物 107.7 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
21日 (金)	牛乳	牛乳				北玉小6年 11/23(日) は… 
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	がんもと里芋のみそ煮	鶏肉 一口がんも(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 長ねぎ 生姜	塩 醤油 酒 みりん かつおだし	
	さばの南蛮おろしかけ	さば	小麦粉 油 黒糖	大根	酢 りんご酢(りんご) 醤油 酒 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 653 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25 g	炭水化物 80.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 790 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 30 g	炭水化物 98.3 g	
25日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小6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	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ セロリ トマト缶 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)	
	おうごんいも 黄金芋のりんごソース		黄金芋 油 砂糖 水あめ		リンゴピューレー(りんご) 白ワイン レモン果汁	
	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 キャベツ きゅうり 人参	醤油 塩	
	スティックチーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 589 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 717 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 87.3 g	
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	たまご入りみそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) たまご 麦みそ 赤みそ		とうがん 人参 えのき 小松菜	塩 かつおだし	
	もずく丼	豚肉 豚レバー もずく あお豆(大豆)	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ コーン	酒 醤油 みりん 塩 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 540 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 72.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 643 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 88.4 g	
27日 (木)	牛乳	牛乳				北谷幼 第二幼 第二小4年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	かいせん 海鮮キムチ煮込み	豚肉 えびいか あさり 厚揚げ(大豆)	砂糖	にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 こんにゃく れんこん しめじ なら	キムチ味(りんご・大豆) トウバンジャン 醤油 酒 みりん 塩 豚骨(豚) チキンフイヨン(鶏)	
	ひじきのごま酢あえ くだもの	ひじき	砂糖 ごま ごま油	きゅうり もやし 人参 うんしゅうみかん	塩 酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 553 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 13.6 g	炭水化物 84 g	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 645 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 15.3 g	炭水化物 99.8 g	
28日 (金)	牛乳	牛乳				北玉幼 第二小6年 北谷小3年
	ごはん		米			
	さわにわん 沢煮焼	豚肉		しいたけ とうがん 人参 えのき 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	
	スプラットのカレーバジル揚げ	スプラット(魚)	小麦粉 でん粉 油		カレー粉 バジル粉 ガーリックパウダー	
	ごぼうの磯辺あえ	のり	ごま 砂糖 ごま油	ごぼう きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 524 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 15.8 g	炭水化物 72.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 624 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 88.8 g	

かつお節



日本では一番、かつお節を
生産している都道府県は
どこでしょう？



- ① 北海道
- ② 高知県
- ③ 鹿児島県

カツオの身から作る保存食品で、
世界で一番硬い食品といわれて
います。



こたえは③

おちやわんのもちかた

