

○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☆

- 18日(木) 琉球料理の日
- 22日(月) 冬至(トウジン) 献立
- 23日(火) クリスマス献立
- 25日(木) 2学期前半給食終了日

☆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



「ちーたん」のマークは、  
郷土料理を示しています。



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 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				第二小6年
	とりにく 鶏肉とこのこの雑炊	鶏肉	米 麦	しめじしいたけ とうがん 人参 小松菜	醤油 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	どうふ いり豆腐	豚肉 大豆 豆腐(大豆)	油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油 酒 みりん 塩 コショウ	
	いも 芋かりんとう	きな粉(大豆)	紅いも 砂糖 油		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 448 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 38.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 45.8 g		
2日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	すき焼き風煮	牛肉 豚肉 豆腐(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 えのき茸 しいたけ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	なっとう 納豆みそ	挽きわり納豆(大豆) かつお節 赤みそ 麦みそ	砂糖 油	生姜 青ねぎ	みりん	
	くだもの			りんご		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 82.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 686 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 100.9 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
3日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	パンプキンポタージュ	鶏肉 白大豆 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 かぼちゃ パセリ	カレー粉 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚)	
	ハンバーグデミソース	鶏肉と豚肉のハンバーグ (大豆・鶏・豚)	砂糖 油	玉ねぎ しめじ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 566 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.5 g	炭水化物 71.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 704 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.6 g	炭水化物 92.6 g	
4日 (木)	牛乳	牛乳				第二小1年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とんじる 豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ 赤みそ	里芋 じゃがいも	人参 とうがん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	かつおだし	
	 マーミナチャンプルー	ツナ 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	もやし 人参 キャベツ	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 540 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 641 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 88 g	
5日 (金)	牛乳	牛乳				浜川幼 第二幼 浜川小 1~4年
	ごはん		米			
	ぐ 具だくさんすまし汁	鶏肉 豆腐(大豆)		とうがん 人参 白菜 えのき茸	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	いわしのみそ煮	いわしのみそ煮(大豆)				
	はりはり漬け	ツナ	ごま 砂糖 ごま油	切干大根 人参 ほうれん草	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 493 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 13.9 g	炭水化物 67.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 80.6 g		
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ポークカレー	豚肉 豚しばり 脱脂粉乳(乳) 白大豆 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーン	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) カレー粉 ウスターソース 塩 ウージパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	だいこん あまずつ 大根の甘酢漬け			大根 じそ甘酢漬(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 92.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 742 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.1 g	炭水化物 113.8 g	
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	かきたま汁	卵 豆腐(大豆)	でん粉	とうがん えのき ほうれん草 しいたけ	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	グンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ	砂糖 油	ごぼう 人参 こんにゃく 絹さや 生姜	酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	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 20.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 74.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 592 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 89.5 g		
10日 (水)	牛乳	牛乳				北谷小2年
	とり 鶏めし	鶏肉 あお豆(大豆)	米 油	人参 玉ねぎ ごぼう 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	はくさい 白菜のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ 麦みそ	じゃがいも	白菜 えのき茸 人参	かつおだし	
	ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 19.7 g	炭水化物 98.3 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
11日 (木) 	牛乳	牛乳				
	みそ煮込みうどん	豚肉 なるど(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ	うどん(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく	醤油 塩 みりん かつおだし チキンブイヨン(鶏)	北谷小1年
	魚の天ぷら	サメ 卵	小麦粉 でん粉 油		塩	
	ごぼうのサラダ	ツナ	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	醤油 酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 488 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 23 g	炭水化物 47.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 585 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 57.2 g		
12日 (金)	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)				
	麦ごはん		米 麦			
	マーボー冬瓜	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	でん粉 砂糖 ごま油 油	とうがん 人参 玉ねぎ 竹の子 木くらげ にんにく 生姜	テンメソジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 塩 豆板醬(大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 きゅうり 大根	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 12 g	炭水化物 84 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 686 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 15.1 g	炭水化物 101.7 g		
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	お芋のみそ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ	黄金いも じゃがいも	人参 えのき茸 青ねぎ しいたけ	かつおだし	
	魚の塩焼き	さば	ごめ油		塩 酒	
	白菜のごま和え		ごま 砂糖 ごま油	白菜 もやし ほうれん草	醤油 酢 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 74.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 677 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 91.1 g		
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	おでん煮	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) ちくわがんと(大豆・ごま) ミニウインナー(鶏肉・豚肉)	じゃがいも 砂糖	大根 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	小倉白玉	小豆	白玉餅 だんご 黒糖 砂糖		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 623 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.6 g	炭水化物 97.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 743 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 120.1 g		
17日 (水)	牛乳	牛乳				北谷小5年 桑江中2年
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 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	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚) 塩 コショウ	
	ブロッコリーソテー	ベーコン(豚)	油	ブロッコリー しめじ 人参 コーン にんにく	醤油 コショウ 塩	
	チョコ大豆クリーム		チョコ大豆クリーム (乳・大豆)			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 928 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 28.8 g	炭水化物 134.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 696 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 26.9 g	炭水化物 84.5 g		
18日 (木)  琉球料理の日	牛乳	牛乳				北谷小5年 桑江中2年 第二幼
	ごはん		米			
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ 麦みそ	じゃがいも	人参 とうがん 青ねぎ	みりん 酒 かつおだし	
	ふーイリチー	たまご 豚肉	麵(小麦) 油	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ	塩 醤油 コショウ	
	くだもの			温州みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 644 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.7 g	炭水化物 97.3 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
19日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小5年 桑江中2年 北谷幼
	はいが 胚芽ごはん		はいが米			
	ちゅうか 中華コーンスープ	たまご豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	コーンクリームコーン 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草	醤油 塩 鶏骨(鶏) かつおだし	
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ (豚・小麦)				
	かいそう 海藻のサラダ	荳わかめ 昆布 赤つのもた 青つのもた 白キリンサイ ツナ	砂糖	きゅうり 大根	醤油 酢 塩 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 498 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 14.6 g	炭水化物 71.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 88.4 g		
22日 (月)  冬至	牛乳	牛乳				浜川幼・小  
	トウジンジーシューシー	豚肉 ひじき あお豆(大豆) 大豆	米 田芋 油	人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし	
	かぼちゃのみそ汁	わかめ 赤みそ 麦みそ	じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ えのき茸	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礼ギ - 554 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 658 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 91.8 g	
23日 (火) クリスマス 献立	牛乳	牛乳				
	ミートソーススパゲティ	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆	スパゲティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏)	
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 人参 ピクルス	シークワーサー果汁 塩 コショウ	
	クリスマスケーキ		お米deクリスマスケーキ (大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 599 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 73 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 695 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 26.4 g	炭水化物 85.9 g	
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あつあ 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	でん粉 ごま油 油	白菜 玉ねぎ 人参 だけのご ブロックリー 木くらげ にんにく 生姜	オイスターソース(貝) 醤油 みりん 酒 塩 チキンフィヨン(鶏)	
	なつと小魚のみつがらめ	小いわし	アーモンド カシューナッツ ごま 水あめ 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 592 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 21.7 g	炭水化物 73.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 89.6 g	
25日 (木) 2学期前半終了日	牛乳	牛乳				北玉幼・小
	ピラフ	ウインナー(豚)	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ コーン マッシュルーム にんにく パセリ	チキンフィヨン(鶏) 塩 コショウ	
	クリームシチュー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 黄金いも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	人参 玉ねぎ しめじ ブロックリー	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンフィヨン(鶏)	
	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	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 582 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 15.8 g	炭水化物 90.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 689 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.6 g	炭水化物 110.6 g	



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

