

令和8年1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、カカリ（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（水）七草
- 9日（金）鏡開き献立
- 15日（木）琉球料理の日
- 21日（水）レバー南蛮献立
- 22日（木）カレーの日
- 26日（月）～30日（金）  
全国学校給食週間（沖縄料理）

～中学3年生リクエスト献立～  
1月～3月にかけて中3リクエスト  
献立（★印）を取り入れています。



## ☆給食目標☆

給食について考えよう

## ☆栄養目標☆

郷土の食について知ろう



「ちーたん」のマークは  
郷土料理を示しています

がっこうきゅうしょく  
学校給食について知ろう!がっこうきゅうしょく  
学校給食のはじまり

写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



しょうがっここう てら けいひい  
小学校があつたお寺の境内には、今は記念碑が建てられています  
やまとがたけんつるおかし だいとくじ  
(山形県鶴岡市の大誓寺)。

めいじ ねん やまとがたけんつるおかしょく げん つるおか  
明治22(1889)年、山形県鶴岡市(現・鶴岡  
し しょうがっここう いえ ます べんとう も  
市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこ  
られない子どもたちのために食事を出したのが  
にほん がっこうきゅうしょく  
日本での学校給食のはじまりです。その後、  
せんそう せんそく しきりょう ふそく いちじ  
戦争による食料不足で一時  
ちうだん ちうだん せんそく しきりょう ふそく いちじ  
中断されてしまったものの、  
せんご かいこく えんじょ ふしき  
戦後、外国からの援助物資で  
さいかい さくひん ふしき  
再開することができました。



## 今年はうま年!



うまいように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうまい  
味を感じよう!

## ♡ 農家さんご紹介 ♡

イナミネファーム 稲嶺盛隆さん

北谷町出身で、読谷村にて野菜農家をされています。北谷の子ども達のためにと11月から冬瓜、小松菜、しょがを納品して頂いています。産地直送の新鮮野菜に感謝し、味わっていただきましょう。



## あけましておめでとう

2026年 うま 馬

新年 あけ牛（ま）して  
おめでとうございます

旧年中は大変お世話に  
なり馬（ま）した。

何事も馬（うま）くいい  
一年となりますように



## 郷土の料理を知ろう

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
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ワインナー(豚)鶏肉	スパゲッティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン にんにく トマト缶	ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	
	エルオムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)				
	ツナじゃがサラダ	ツナ あお豆(大豆)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり	塩 コショウ 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 67.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 678 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 25.9 g	炭水化物 82.4 g	
7日 (水) 七 草	牛乳	牛乳				
	沖縄風七草がゆ	豚肉 ツナ アーサ	米 麦	小松菜 ほうれん草 大根葉 山東菜 からし菜 にら よもぎ しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし	
	白菜のゆず香あえ	ちくわ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり ゆず皮	酢 醤油 ソース-サ-果汁 塩	
	青じそ餃子	青じそ餃子 (小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	油			
	★もものタルト		国産もものタルト (大豆・もも)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 446 kcal	たんぱく質 14.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 54.5 g	
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	鶏肉と野菜スープ	鶏肉		とうかん 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 しめじ 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	★はるまき	パリパリ春巻 (小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉)	油			
	大根とセロリのサラダ	ツナ	こま 砂糖	大根 きゅうり ゼロリ	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 - 574 kcal	たんぱく質 17 g	脂質 20.8 g	炭水化物 78.4 g	
9日 (金) 鏡 開 き 獻 立	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜と里芋のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆)	里芋 砂糖 でん粉 油	とうがん 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ 小松菜 グリンピース 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	1/11(日)は 鏡開き
	★シークヮーサー白玉		白玉だんご(大豆)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) ナタデココ	ソース-サ-果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 15.8 g	炭水化物 89.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 108.7 g	
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	食パン		食パン(小麦・乳・大豆)			
	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 ゼロリ コーン	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	あじフライ	あじフライ(小麦・大豆)	油			
	ごぼうと豆のサラダ タルタルソース	大豆 大福豆 金時豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	ケチャップ コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 25.5 g	炭水化物 85.5 g	
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ワインナー(豚)	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ コーン マッシュルーム	塩 コショウ カレー粉 チキンブイヨン(鶏)	
	あさり五目スープ	鶏肉 あさり	でん粉 こま油	とうがん 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 木くらげ	醤油 酒 チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ かつおだし	
	手作り黒糖ビーンズ	大豆 きな粉(大豆)	黒糖 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 16.8 g	炭水化物 73.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 88.4 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
15日 (木) 琉 球 料 理 の 日	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		米 はいが米			
	おきなわふる 沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゅかいも	とうがん 人参 こんにゃく 小松菜	塩 かつおだし	
	からしなチャンプルー	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	
	くだもの			タンカン		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 519 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 600 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 89.3 g	
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			北玉小5年
	あかうお 赤魚の粕汁	赤魚 油揚げ(大豆) 甘口白みそ 赤みそ	里芋	人参 玉ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒かす 醤油 塩 かつおだし だし昆布	
	ししゃもの磯焼き	ししゃも 青のり	こま油		酒	
	こまつな 小松菜のごまあえ		こま 砂糖 こま油	小松菜 もやし きゅうり	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 489 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 71.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14 g	炭水化物 86.8 g	
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			北玉小5年
	ちくせんに 筑前煮	鶏肉 ちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 たけのこ ごぼう こんにゃく れんこん 紹さや しいたけ	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	白菜 もやし きゅうり 人参 れんこん	酢 醤油 塩 シーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 495 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 10.3 g	炭水化物 79.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 11 g	炭水化物 97 g	
	20日 (火)	牛乳	牛乳			北谷小4年
	ことう ★黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ジュリエンヌスープ	豚肉 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 チキンブイヨン(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 ジャガイモ 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	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 23.5 g	炭水化物 80.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 736 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 27.3 g	炭水化物 95.4 g	
	21日 (水)	牛乳	牛乳			
	こはん		米			
	にくどうふ 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	なんぽん レバーの南蛮づけ	豚レバー(小麦・大豆・豚肉)	油 砂糖	長ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油 みりん 塩 酢 とうがらし	
	あます パパイアの甘酢あえ	ハム(豚・大豆)	ごま 砂糖	パパイア きゅうり	酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 77.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 699 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 20.7 g	炭水化物 94.4 g	
	22日 (木) カ レ ー の 日	ジョア(プレーン)	ジョア(乳)			
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	★ビーフカレー	牛肉	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 にんにく ブルーン	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) ウスターーソース カレー粉 リングピューレー(りんご) チャツネ(りんご) ウージパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	はくさい 白菜のゆず昆布あえ	ちくわ 昆布	ごま 砂糖	白菜 きゅうり 白菜のゆず漬け(小麦・大豆)	酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 544 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 11.3 g	炭水化物 94.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 664 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 14 g	炭水化物 114.6 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
23日 (金)	牛乳	牛乳				
	★わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	第二小5年
	すいきょうざ 水餃子スープ	水餃子 (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	ごま油	とうがん 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 木くらげ 生姜	醤油 オイスターソース(貝) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	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)			
	くだもの			テコボン		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 82.9 g	
26日 (月)	牛乳	牛乳				第二小5年
	★沖縄そば	豚肉 かまぼこ	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ 生姜	醤油 食塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし 豚骨(豚)	
	たいも 田芋のから揚げ		田芋 油 砂糖		塩 醤油 みりん	
	マーミナのウサチー	ツナ	ごま 砂糖 こめ油	もやし 小松菜 人参	酢 醤油 塩 シークヮーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 558 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.3 g	炭水化物 79.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.7 g	炭水化物 88.2 g	
27日 (火)	牛乳	牛乳				北谷中1年 桑江中1年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	いかのお汁	いか 豚肉 白みそ		こんにゃく とうがん 小松菜	酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	ヌンクウグワー	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 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚)	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 523 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 75.6 g	
28日 (水)	牛乳	牛乳				北谷中1年 北谷中2年 桑江中1年
	きびごはん		米 もちきび			
	しまにんじん とりにく 島人参と鶏肉のお汁	鶏肉 豆腐(大豆)		島ニンジン 人参 とうがん 山東菜 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ミヌタル	豚肉	ごま 砂糖		醤油 みりん 酒	
	じゃこまふりかけ	チリメン かつお節	ごま ごま油	小松菜	醤油 酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 67.9 g	
29日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園 北玉小1年 北谷中1年 北谷中2年 桑江中1年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	じゃがいも	とうがん 島ニンジン 人参 小松菜 生姜 にんにく	塩 ポークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	てづくり 手作りうじら豆腐	たらすり身 豆腐(大豆) ひじき あお豆(大豆) たまご	油		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 70.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 85.2 g	
30日 (金)	牛乳	牛乳				北谷中2年
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	だいこん とりにく 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 長ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	くろず さばの黒酢あんかけ	さば(小麦)	小麦粉 油 はちみつ 砂糖		黒酢 酢 みりん 醤油 酒	
	こくろ ひとくち黒糖		黒糖			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 24.7 g	炭水化物 89.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 803 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 29.3 g	炭水化物 108.6 g	

