

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(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



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくお弁当を持てられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



今年(とし)はうま年!



うまのように野菜を
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!



よく味わってうま味
を感じよう!



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

♡ 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11月から冬瓜、小松菜、しょう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す。



あけましておめでとう

2026年 うま

新年 あけ午(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)くいく
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 スバゲティナボリタン	牛乳 ウインナー(豚) 鶏肉	スバゲティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ビーマン 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	ビーマン 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)	I補給 - 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)	I補給 - 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 おきなわふうななくさ 沖縄風七草がゆ	牛乳 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	
	はくさい 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 ツーカン 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)	I補給 - 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 ごはん	牛乳	米			
	鶏肉と野菜スープ	鶏肉		とうがん 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	バリバリ春巻 (小麦・えび・大豆・豚肉・ごま・鶏肉)	油			
	だいこん 大根とセロリのサラダ	ツナ	ごま 砂糖	大根 きゅうり セロリ	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)	I補給 - 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 献 立	牛乳 むぎ 麦ごはん	牛乳	米 麦			
	とうがん きといも 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 グリーンピース 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	★シークワサー白玉		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	ツカン 果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 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)	I補給 - 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 しよく 食パン	牛乳	食パン(小麦・乳・大豆)			
	どうにゅう 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 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 ノンエッグタルタルソース (大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 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 カレーピラフ	牛乳	米 バター(乳) 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	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 ごま油	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	
	てづく 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)	I補給 - 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)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 88.4 g	



1/11(日)は
...



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				
	胚芽ごはん		米 はいが米			
	沖縄風みそ汁	無添加ホーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	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		
16日 (金)	牛乳	牛乳				北玉小5年 
	麦ごはん		米 麦			
	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	ごま油		酒	
	小松菜のごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	小松菜 もやし きゅうり	醤油 酢 塩	
19日 (月)	牛乳	牛乳				北玉小5年
	麦ごはん		米 麦			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 だけのこ ごぼう こんにゃく れんこん 絹さや しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	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 7-11-サ-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	
20日 (火)	牛乳	牛乳				北谷小4年
	★黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ジュリエンスープ	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 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	
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	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	
	レバーの南蛮づけ	豚レバー(小麦・大豆・豚肉)	油 砂糖	長ねぎ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油 みりん 塩 酢 とうがらし	
	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	
22日 (木) カレーの日 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	★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 ビーマン にんにく ブルーン	カレールーウ (小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース カレー粉 リンゴピューレー(りんご) チャツネ(りんご) ウーシパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	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(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	
22日 (木)	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				第二小5年
	★わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	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			デコボン		
	一食当たりの栄養価(小)	I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	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 635 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16 g	炭水化物 98 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 酒 塩 ボークブイヨン(鶏・豚) かつおだし 豚骨(豚)	
	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 ツナ-サー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I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)	I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
	★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	
	ヌンクグラー	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 ボークブイヨン(鶏・豚)	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	I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	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 624 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 92.2 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 もちぎび			
	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	
	ミヌダル	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)	I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	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 711 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 27.6 g	炭水化物 82.6 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
	★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 ボークブイヨン(鶏・豚) かつおだし	
	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)	I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(小)	I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
	★麦ごはん		米 麦			
	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	
	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	
	ひとくち黒糖		黒糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I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)	I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	

