

○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 29 品目を表示しています。

表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに・カシューナッツ 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・ピスタチオ・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は(大豆)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。

お知らせ 食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)に「ピスタチオ」が追加になりました。
取扱事業者がアレルギー表示を適正に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。

★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☆

- 1日(火) 防災の日献立
- 16日(水) 絵本献立
11ぴきのねことあほうどり 作:馬場のぼる こぐま社
- 17日(木) 琉球料理の日
- 18日(金) トーカチ(旧8/8)
しまくとぅばの日
- 24日(木) シークワサーの日(9/22)献立
- 25日(金) 十五夜献立
- 28日(月) 絵本献立
やきざかなののろい 作:塚本やすし ポプラ社



☆給食目標☆
後片付けを
きちんとしてよう

☆栄養目標☆
朝ごはんを食べよう



読書の秋ですね♪
今月は、絵本献立の日が
2回あります♪
お楽しみに！図書室や町立
図書館で借りてみよう



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示していま
す

お知らせ

9/21(月)～23(水)はシルバーウィークのため、
幼小中とも休校となります。よろしくお願いいたします。

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 (火) 防災の日	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ぼうさい 防災たきこみごはん	とりささみ(鶏) 大豆 ひじき	米 油	人参 竹の子 しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 チキンブイオン(鶏) かつおだし	
	こうやどうふ入りみそ汁	こうやどうふ(大豆) 赤みそ 麦みそ わかめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根	かつおだし ポークブイオン(鶏・豚)	
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮(小麦・大豆)				
	ソフトブルーネ			ブルーネ		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 574 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 649 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 90.7 g	
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン(小麦・乳・大豆)			
	あさり入りトマトスープ	あさり ベーコン(豚) 大豆	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 白菜 セロリ トマト缶 トマト にんにく パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) ポークブイオン(鶏・豚) 酒	
	こくさんどり 国産鶏の照り焼きパティ	照り焼きパティ(大豆・鶏肉・小麦・りんご)				
	ボイルキャベツ			キャベツ		
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 630 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 72.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 720 kcal	たんぱく質 37 g	脂質 25.5 g	炭水化物 84.9 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 (木) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん とりにく にっ 冬瓜と鶏肉の煮付け	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	とうがん 人参 絹さや 小松菜 こんにゃく しめじ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ちゅうかあ 中華和え	ツナ	ごま 砂糖 ごま油(ごま・大豆)	きゅうり 大根 コーン	醤油 酢 塩 シークワサー果汁	
	てま 手巻きのり	焼きのり				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 506 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 12.5 g	炭水化物 78.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 604 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 14 g	炭水化物 96.1 g	
4日 (金) 	牛乳	牛乳				第二幼
	ごはん		米			
	スタミナチムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 大根 ねぎ にんにく	みりん かつおだし	
	チャプチェ	豚肉	春雨 砂糖 ごま ごま油(ごま・大豆) 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 木くらげ	酒 醤油 みりん 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 526 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 11.6 g	炭水化物 82.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 12.7 g	炭水化物 102.8 g	
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー	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 かぼちゃ にんにく ブルーン	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース 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)	
	ふくじんあ 福神和え			福神漬 きゅうり 人参	醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 626 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 95.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 755 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 117.5 g	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とり 鶏ごぼう汁	鶏肉		とうがん ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 生姜	醤油 酒 塩 だし 昆布 かつおだし	
	はるま 春巻き	米粉入り春巻き(小麦・豚肉・大豆)	油			
	うめ 梅みそれんこん	白みそ かつお節	砂糖 油	れんこん 玉ねぎ	梅肉(りんご・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 603 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 22.6 g	炭水化物 80.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 743 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 102 g	
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	きりぼしだいこん 切干大根のスープ	ベーコン(豚)		白菜 人参 えのき 小松菜 切干大根	醤油 ポークブイヨン(鶏・豚) 塩 コショウ 豚骨(豚)	
	肉みそ(ビビンバ)	豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ	砂糖 ごま油(ごま・大豆) 油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) 醤油 みりん 塩	
	ナムル(ビビンバ)		ごま ごま油(ごま・大豆)	もやし ほうれん草 人参	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.3 g	炭水化物 74.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 22 g	炭水化物 91.8 g	
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(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 エリンギ ビーマン にんにく トマト缶	ケチャップ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	星形ハッシュドポテト		ハッシュドポテト(大豆) 油			
	まめ ごぼうと豆のサラダ	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)	I礼ギ - 528 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 74.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 88.2 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 (金)	牛乳	牛乳				
	あき かお 秋の香りごはん	油揚げ(大豆)	米 黄金いも 油	人参 エリンギ ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 チキンブイオン(鶏) かつおだし	
	ちゅうかう 中華風スープ	鶏肉	でん粉	大根 白菜 竹の子 えのき ほうれん草 コーン 生姜	醤油 塩 コショウ チキンブイオン(鶏) 豚骨(豚)	
	スプラットのからあげ	スプラット(魚)	でん粉 油 米粉		塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 538 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.4 g	炭水化物 70.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 641 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 20 g	炭水化物 87.2 g	
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	たまごとわかめのスープ	卵 わかめ	でん粉	とうがん 玉ねぎ 人参 えのき 竹の子 生姜 青ねぎ	醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏)	
	わふう 和風ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)	砂糖	大根 にんにく	醤油 みりん 酒 チキンブイオン(鶏)	
	くだもの(オレンジ)			ネーブルオレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 539 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 78.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 644 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 94.1 g	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	ピラフ	ウインナー(豚) ベーコン(豚)	米 乳不使用マーガリン(大豆) 油	マッシュルーム グリンピース 人参 玉ねぎ にんにく パセリ	チキンブイオン(鶏) 塩 コショウ	
	とりにく やさい 鶏肉と野菜スープ	鶏肉		大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 エリンギ 木くらげ	塩 醤油 酒 豚骨(豚) かつおだし	
	さかな や 魚のピザ焼き	ホキ チーズ(乳)		ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ コーン パセリ	ピザソース(大豆) ケチャップ	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 585 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 696 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 90.3 g	
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	とりにく まめ ようふう 鶏肉と豆の洋風煮	鶏肉 大豆 レッドキドニー	じゃがいも 砂糖 コーン スターチ 油	あお豆(大豆) 人参 玉ねぎ エリンギ にんにく トマト缶	赤ワイン デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース ポークブイオン(鶏・豚) 塩 コショウ	
	コロッケ		豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉) 油			
	コロコロサラダ		ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー きゅうり 大根 赤パプリカ コーン	粒マスタード シークワーサー果汁 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 686 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 29.7 g	炭水化物 80.3 g	
17日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずくのみそ汁	もずく 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ		青ねぎ とうがん 玉ねぎ 人参 えのき	酒 かつおだし	
	マーミナチャンプルー	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	もやし キャベツ 人参 ビーマン	醤油 酒 塩 コショウ	
	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値キ - 491 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 13.5 g	炭水化物 71.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 577 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 86.6 g	

まいにち きょうしよく くふう
毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの た
楽しく食べられる
ふん い き つく
雰囲気を作ろう!



みんな いっしょ
みんなで一緒に
たの わだい えら
楽しめる話題を選ぼう!



「おいしい!」は楽しく
たの ことば
食べるまほうの言葉!



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
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	くろまい 黒米ごはん(ごま塩)		米 麦 黒米 ごま塩(ごま)			
	ななみ汁	豚なかみ 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	クーブイリチー	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 酒 醤油 みりん かつおだし	
	くだもの (青切りみかん)			うんしゅうみかん		
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 533 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 74.1 g	
24日 (木)	牛乳	牛乳				北玉幼 浜川幼 北谷幼
	トマトリゾット	鶏肉 ベーコン(豚)	米 麦 砂糖 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 バセリ にんにく	白ワイン ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) 塩 豚骨(豚)	
	かぼちゃサラダ	青えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり コーン	塩	
	さかな 魚のシークワサーソース	かじき	砂糖 でん粉		シークワサー果汁 レモン果汁 醤油 酢	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー			
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 448 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16 g	炭水化物 57.4 g	
25日 (金)	牛乳	牛乳				北玉小 3年
	きびごはん		米 もちきび			
	ふーイリチー	卵 ツナ	湯麩(小麦・大豆) 油	キャベツ もやし 人参 小松菜	塩 醤油 酒 コショウ かつおだし	
	じゃがいもと豚肉のみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ へちま モーウイ 人参 小松菜	かつおだし みりん	
	じゅうごや つきみ 十五夜お月見だんご		お月見団子みたらし(大豆)			
	みたらし (小・中)					
28日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん 冬瓜のみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		とうがん 玉ねぎ 人参 えのき しいたけ 長ねぎ	塩 かつおだし だし 昆布	
	さばの塩こうじ焼き	さば			塩こうじ	
	にす 煮酢あえ	油揚げ(大豆)	砂糖	白菜 人参 れんこん	醤油 酢 かつおだし 塩	
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 538 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 70.5 g	
29日 (火)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	だいこん 大根とわかめのすまし汁	わかめ ちくわ		大根 ごぼう 人参 しいたけ 小松菜	醤油 酒 塩 だし 昆布 かつおだし	
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油(ごま・大豆) でん粉 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 竹の子	醤油 とうじ(小麦・大豆) オイスターソース(貝) 醤油 酒 塩 トウバンジャン チキンフイヨン(鶏)	
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 468 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 11.5 g	炭水化物 72.1 g	
	ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 556 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 12.7 g	炭水化物 88.9 g	
30日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とりこ 鶏肉とわかめのスープ	鶏肉 わかめ	でん粉	とうがん 玉ねぎ 人参 えのき 竹の子 生姜 青ねぎ	醤油 酒 塩 コショウ 豚骨(豚)	
	どうふ マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油(ごま・大豆) 油	人参 玉ねぎ にら 木くらげ にんにく 生姜	テンメンジャン(大豆・小麦) ケチャップ 醤油 酒 塩 チキンフイヨン(鶏)	
	くだもの (梨)			なし		
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 543 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 82.4 g	
30日 (水)	ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 646 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.6 g	炭水化物 100.4 g	なし