



○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。

★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。

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。

☆給食目標☆

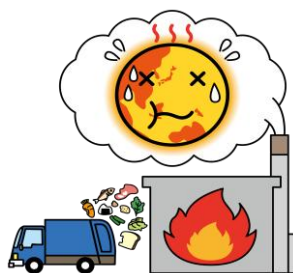
きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆

食品ロスについて
考えよう



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

秋の読書週間

食べることは生きること
たくさん読もう食といのちを考える本



☆絵本献立の実施について☆

9月にも実施しましたが、10月も
二回実施します。学校にも同じ絵
本を置いていきますので、この機会
に手にとってご覧ください😊
給食も味わって食べてね(*~*)

☆今月のこだわり献立☆

2日(金) 豆腐の日献立

7日(水) 絵本献立 ① コロッケ

●11ぴきのねことあほうどり 作:馬場のぼる 絵:こぐま社

14日(水) 絵本献立 ② カレーライス

●カレーライスだいすき 文:荻田澄子 金の星社

15日(木) 琉球料理の日

16日(金) カジマヤー献立

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 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	おきなわふう しる 沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	とうがん 人参 ごんにやく 小松菜	塩 かつおだし	
	ちくわのマヨチーズ焼き	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)			
	だいこん 大根のはちみつレモンづけ		はちみつ 砂糖 こめ油	大根 きゅうり 人参	レモン果汁 りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 527 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 15.3 g	炭水化物 78.8 g	
2日 (金) 豆腐の日	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	こんさい しる 根菜ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	里芋 ごま	大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜	酒 塩 かつおだし だし昆布	第二幼
	あげだし豆腐	豆腐(大豆) かつお節	油 砂糖 でん粉	大根	醤油 みりん かつおだし	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 19.8 g	炭水化物 79 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 96.3 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
5日 (月)	牛乳	牛乳				桑江中
	ごはん		米			
	おうごんいも 黄金芋のみそ汁 ^{しる}	鶏肉 豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ	黄金いも	こんにゃく えのき 人参 長ねぎ	塩 酒 かつおだし	
	にく 肉だんご	肉だんご(大豆・鶏肉・豚肉)				
	ゴーヤーのツナあえ	ツナ	砂糖 こめ油	ゴーヤー 人参 きゅうり シークワーサー果汁	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 509 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 12.6 g	炭水化物 79.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 645 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.7 g	炭水化物 101.5 g	
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クリームスープ	鶏肉 白花生 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 キャベツ マッシュルーム パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・ 鶏・牛) 塩 コショウ チキンブ イヨン(鶏) 豚骨(豚)	
	はなやさい 花野菜ソテー	ウインナー(豚)	油	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン にんにく	醤油 酒 塩 コショウ	
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ (卵・大豆・鶏)				
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 587 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 70.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 724 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 27.2 g	炭水化物 91.2 g	
7日 (水) 絵 本 献 立 	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パ プリカ 黄パプリカ コーン	ケチャップ ウスターソース パプリカパウダー 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	かぼちゃコロッケ □		かぼちゃコロッケ (小麦・乳・大豆) 油			
	ガルバンゾースープ	ベーコン(豚) ひよこ豆 レンズ豆	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ	白ワイン 醤油 塩 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	ブルーベリータルト		お米deブルーベリータルト (大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 663 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 22.2 g	炭水化物 94.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 747 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.5 g	炭水化物 108.2 g	
8日 (木) 1 学 期 終 業 式	牛乳	牛乳				 寒露。
	麦ごはん		米 麦			
	く 具だくさんみそ汁 ^{しる}	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ	里芋	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう えのき 小松菜	塩 かつおだし だし昆布	
	いわしの生姜煮 ^{しょうがに}	いわしの生姜煮(小麦・大豆)				
	くだもの			なし(予定) 		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 530 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 13.7 g	炭水化物 78.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 611 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 93.4 g	
13日 (火) 2 学 期 始 業 式	牛乳	牛乳				
	おきなわ 沖縄そば 	豚肉 かまぼこ(大豆)	沖縄そば(小麦・大豆)	ねぎ 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚) 豚骨(豚)	
	だいがくいも 大学芋		黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま		醤油 塩	
	やさしい あまず 野菜の甘酢あえ	ツナ	砂糖 こめ油	白菜 もやし きゅうり 人参 れんこん	酢 醤油 塩 ツナ-サー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 555 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 13.4 g	炭水化物 81.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 649 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 14.7 g	炭水化物 97.9 g	
14日 (水) 絵 本 献 立	牛乳	牛乳				
	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) 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) 塩 ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	かも もも缶			黄桃(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 653 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 102.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 773 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 122.3 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
15日 (木) 琉球料理の日	牛乳	牛乳				北谷幼 浜川小6年 桑江中
	クファジュシー 	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)	
	あかうお とうふ じる 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 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	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 - 586 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 79.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 711 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 99.2 g	
16日 (金) カジマヤー献立	牛乳	牛乳				浜川小6年 北谷小5年  カジマヤー 
	きびごはん		米 もちきび			
	イナムドゥチ 	豚肉 黄色かまぼこ 甘口白みそ		大根 こんにゃく しいたけ	塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	せんぎ 千切りイリチー	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 醤油 酒 みりん かつおだし	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 536 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 11.1 g	炭水化物 86.8 g	
19日 (月)	牛乳	牛乳				北谷小6年
	くりとぎのこのたきこみごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 くり 油	人参 しめじ しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし チキンフィヨン(鶏)	
	あさりと野菜のスープ やさい	わかめ あさり	でん粉	白菜 キャベツ こんにゃく 玉 ねぎ 人参 小松菜 生姜	酒 醤油 塩 豚骨(豚) かつおだし	
	おうごんいも こくとう 黄金芋の黒糖みつごま		黄金芋 油 はちみつ 水あめ 黒糖 砂糖 ごま		塩 レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 577 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 87.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 108 g	
20日 (火)	牛乳	牛乳				北谷小6年
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ミネストローネ	ベーコン(豚) レンズ豆 いんげんまめ	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー パセリ にんにく トマト缶	トマトピューレ 塩 コショウ チキンフィヨン(鶏) 豚骨(豚)	
	パスタサラダ	ハム(豚・大豆)	スパゲティー(小麦) 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参 キャベツ	酢 塩 コショウ	
	あじフライ	あじフライ(小麦)	油			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 663 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 30.2 g	炭水化物 73.8 g	
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	うめな 梅菜めしごはん		米 麦		梅菜めしの素(ごま)	
	じゃがいものみそ汁 しる	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ	塩 かつおだし	
	ししゃもの磯焼き いそや	ししゃも 青のり	ごま油(ごま・大豆)		酒	
	こまつな 小松菜のごまあえ		ごま 砂糖 ごま油(ごま・大豆)	小松菜 きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 489 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 13 g	炭水化物 73.4 g	
22日 (木) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうふ しる 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 しいたけ 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	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	
	アーモンド		アーモンド			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 563 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 77.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 655 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 93.9 g	

五感 ごかん を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



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				浜川幼
	麦ごはん		米 麦			
	とりにく とうふ 鶏肉と豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)		大根 人参 えのき 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ひじきそぼろ丼	ひじき 豚肉 豚レバー 大豆	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 竹の子 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	醤油 酒 みりん 塩 テンメンジャン(小麦・大豆)	
	くだもの			なし(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 562 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 14.6 g	炭水化物 76.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 661 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 91.5 g	
26日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼 北玉小
	わかめごはん	わかめごはんの素	米 麦			
	かきたま汁	たまご 豆腐(大豆)	でん粉	玉ねぎ えのき ほうれん草	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ホイコーロー	豚肉	油 砂糖 ごま油(ごま・大豆) 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	テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース(貝) 酒 みりん 醤油 塩 チキンフイ オン(鶏)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 545 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 82.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 643 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 100.3 g	
27日 (火)	牛乳	牛乳				北谷中
	はいが 胚芽ごはん		はいが米			
	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 長ねぎ	だし昆布 かつおだし	
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮				
	ごまじゃこあえ	チリメン	ごま 砂糖 ごま油(ごま・大豆)	もやし きゅうり	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 580 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.4 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 667 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 20.3 g	炭水化物 97.1 g	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	のりのりパスタ	鶏肉 豚肉 青のり のり	スパゲティー(小麦) 油	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 長ねぎ 木くらげ しいたけ にんにく	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ (小麦・大豆・豚肉・りんご) 油			
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン 赤パプリカ	醤油 塩	
	ラフランスゼリー		ラフランスゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 614 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 25.7 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 735 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 30.8 g	炭水化物 92.7 g	
29日 (木)	牛乳	牛乳				北玉幼 第二小1年 第二小6年
	ごはん		米			
	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	
	いかのこばん焼き	いかのこばんやき (いか・大豆) 青のり	油			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 565 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.1 g	炭水化物 83.6 g	
30日 (金)	牛乳	牛乳				第二小6年
	麦ごはん		米 麦			
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく トマト缶	トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウ スターソース 塩 チリパウダー パプリカパウダー	
	ゆで野菜			キャベツ きゅうり		
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		青ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 630 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 24.1 g	炭水化物 75.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 741 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 27 g	炭水化物 92 g	

十三夜

