令和8年11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 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☆

６日（金）いい歯の日献立
10日（火）絵本献立
まけるなおおなべくん！
著者:福山とも子　出版社:みらいパブリッシング
13日（金）七五三献立
19日（木）食育の日･絵本献立
りんごかもしれない
作:ヨシタケ シンスケ　ブロンズ新社
24日（火）首里城正殿完成記念
献立･和食の日





☆給食目標☆
食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆
季節の食べ物について知ろう



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

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
2日 (月)	牛乳	牛乳				
	ゆかりごはん		米　麦		ゆかり粉	
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも　砂糖　油	人参　玉ねぎ　グリンピース　長ねぎ　こんにゃく　しいたけ	醤油　みりん　酒　塩　かつおだし	
	野菜の甘酢和え	ちくわ	砂糖　こめ油	白菜　もやし　きゅうり	酢　醤油　塩　ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	
	レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね(鶏肉･小麦･大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 93.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 716 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 112.3 g	
4日 (水) 絵本献立	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米　麦			
	けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋　ごま油(ごま･大豆)	大根　人参　小松菜　長ねぎ　こんにゃく　しいたけ	塩　醤油　かつおだし　だし昆布	
	魚のもみじ焼き	ホキ　白みそ	ノンエッグマヨネーズ	オニオンソテー(大豆)　ピーマン　赤パプリカ　黄パプリカ　にんじん		
	ささみ梅肉和え	とりささみ(鶏)	砂糖	白菜　きゅうり	梅肉(りんご･大豆)　酢　塩	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 14.9 g	炭水化物 68.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 83.3 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 (木)	牛乳	牛乳				第二幼
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳)　きな粉(大豆)	コッペパン(小麦･乳･大豆) 油　黒糖 三温糖			
	肉団子スープ	荒挽つくね(小麦･鶏肉･大豆)	ごま油(ごま･大豆)	白菜　人参　えのき　ほうれん草　木くらげ　生姜	醤油　白ワイン　塩　コショウ　チキンブイヨン(鶏)　豚骨(豚)　ローレル	
	ウィンナーのベジタブルソテー	ウインナー(豚)　鶏肉	油	キャベツ　人参　玉ねぎ　ブロッコリー　コーン　パセリ　にんにく	醤油　白ワイン　塩　コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.3 g	炭水化物 66.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 78.3 g	
6日 (金) いい歯の日献立	牛乳	牛乳				
	チンヌクジューシー	豚肉	米　麦　里芋　油	人参　ごぼう　しいたけ　生姜	醤油　酒　みりん　塩　かつおだし	
	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	醤油　酒　塩　かつおだし　だし昆布	
	黄金芋のみつごまかけ		黄金芋　油　はちみつ　水あめ　砂糖　ごま		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 99.3 g	
9日 (月) 牛乳なしの日	ごはん		米			
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉　荒挽つくね(小麦･鶏肉･大豆)　厚揚げ(大豆)	ごま油(ごま･大豆)　でん粉　油	人参　白菜　玉ねぎ　しめじ　たけのこ　ブロッコリー　パクチョイ　木くらげ　にんにく　生姜	醤油　みりん　酒　オイスターソース(貝)　塩　ポークブイヨン(鶏･豚)	
	ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい(小麦･豚肉･鶏肉･大豆)				
	ごまじゃこ和え	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	
	ジョア（プレーン）	ジョア(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 11.1 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 13.7 g	炭水化物 97.6 g	
10日 (火) 津波防災の日（5日） 絵本献立	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あさりと野菜のみそ汁	わかめ　あさり　赤みそ　白みそ		とうがん　キャベツ　えのき　人参　こんにゃく　青ねぎ　生姜	酒　かつおだし	
	いも煮	牛肉	油　里芋　じゃがいも　砂糖	人参　こんにゃく　ごぼう　長ねぎ	醤油　みりん　酒　塩　かつおだし	
	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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 10.7 g	炭水化物 78.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 11.3 g	炭水化物 97.1 g	
11日 (水)	牛乳	牛乳				
	ケチャップライス	ベーコン(豚)　鶏肉	米　油	人参　玉ねぎ　赤パプリカ　グリンピース　コーン	ケチャップ　ウスターソース　パプリカパウダー　チキンブイヨン(鶏)　塩	
	ABC野菜スープ	ウインナー(豚)	ABCマカロニ(小麦)　じゃがいも	人参　玉ねぎ　キャベツ　セロリ　パセリ	醤油　塩　コショウ　チキンブイヨン(鶏)　豚骨(豚)　ローリエ	
	芋と白花豆のきんとん	白花豆 白いんげん豆	さつま芋　砂糖　バター(乳)		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 16.1 g	炭水化物 86.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 106.1 g	
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米　麦			
	がんもと里芋のみそ煮	鶏肉　一口がんも(大豆)　赤みそ　麦みそ	里芋　砂糖	大根　玉ねぎ　人参　ごぼう　小松菜　長ねぎ　生姜	塩　醤油　酒　みりん　かつおだし	
	さばの南蛮おろしかけ	さば	でん粉　小麦粉　油　黒糖	大根	酢　りんご酢(りんご)　醤油　酒　ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 24.2 g	炭水化物 78.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 29 g	炭水化物 96.2 g	

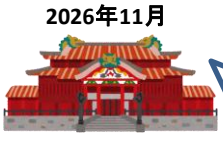
郷土料理

お知らせ

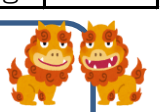
ドラマ「おいしい給食season4」が2026年10月16日より始まりました。学校給食をテーマにしたドラマの舞台がなんと！今回!!
沖縄となっています!! !!ドラマでも登場した、給食で人気の「もずく丼」。今月給食に出ます♪楽しみにしていてくださいね

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
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦(むぎ)ごはん		米　麦			
	じゃがいものみそ汁(しる)	鶏肉　油揚げ(大豆)　赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根　玉ねぎ　人参　こん にゃく　小松菜　しいたけ	塩　かつおだし	
	野菜(やさい)のスタミナ炒(いた)め	豚肉　かまぼこ(大豆)　厚揚 げ(大豆)	油	キャベツ　人参　もやし　に んにくの芽　にんにく	醤油　酒　塩　コショウ	
	くだもの（柿(かき)）			かき		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523 kcal	たんぱく質　21　g	脂質　13.3　g	炭水化物　80.6　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　612 kcal	たんぱく質　24.2　g	脂質　14.8　g	炭水化物　96.5　g	
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	胚芽(はいが)ごはん		はいが米　米			北谷中
	中華風(ちゅうかふう)スープ	鶏肉	でん粉	とうがん　白菜　竹の子　え のき　ほうれん草　コーン しいたけ　生姜	醤油　塩　コショウ　チキン ブイヨン(鶏)　豚骨(豚)	北玉小4年
	焼(や)きビーフン	豚肉	ビーフン　砂糖　ごま　ごま 油(ごま･大豆)　油	にんにく　玉ねぎ　人参 ピーマン　木くらげ	酒　醤油　みりん　塩　ポー クブイヨン(鶏･豚)	北谷幼･小
	杏仁風(あんにんふう)デザート		フルーツ杏仁風プリン(大豆･ もも･りんご)			第二幼･小
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523 kcal	たんぱく質　20　g	脂質　12.3　g	炭水化物　85.2　g	浜川幼･小
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　628 kcal	たんぱく質　23.3　g	脂質　13.4　g	炭水化物　104.7　g	
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦(むぎ)ごはん		米　麦			
	きのこカレー	豚肉　豚レバー　白花豆 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)　油	玉ねぎ　人参　エリンギ　し めじ　マッシュルーム　にん にく　生姜　プルーン	カレールウ(小麦･大豆･鶏･ 牛)　カレー粉　ウスター ソース　デミグラスソース (小麦･鶏)　チャツネ(りんご) 塩　チキンブイヨン(鶏)	北玉小2年
	オムレツ	オムレツ(卵･大豆)				
	甘酢和(あまずあ)え		ごま　砂糖	きゅうり　人参　たくあん (小麦･大豆)	酢　塩	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　700 kcal	たんぱく質　23.9　g	脂質　23.2　g	炭水化物　98.4　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　830 kcal	たんぱく質　27.8　g	脂質　25.9　g	炭水化物　120.6　g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	キムチうどん	豚肉	うどん(小麦)　油　砂糖	にんにく　生姜　白菜キムチ (大豆)　人参　玉ねぎ　白菜 長ねぎ　しいたけ	酒　コチジャン(大豆)　塩 かつおだし　豚骨(豚)	
	ちくわの磯辺天(いそべてん)ぷら	ちくわ磯辺天ぷら（小麦･大 豆）	油			
	ひじきのごま酢(す)あえ	とりささみ(鶏)　ひじき	砂糖　ごま　ごま油(ごま･大 豆)	きゅうり　もやし　人参	塩　醤油　酢	
	ソフール元気(げんき)ヨーグルト	ソフール元気ヨーグルト(乳･ ゼラチン)				
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　455 kcal	たんぱく質　21　g	脂質　17.7　g	炭水化物　52.2　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　559 kcal	たんぱく質　25.7　g	脂質　23.1　g	炭水化物　63.3　g	
19日 (木) 食育の日・絵本献立日	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦･乳･大豆)			
	ポトフ	ミニウインナー(鶏肉･豚肉) いんげんまめ	じゃがいも	人参　玉ねぎ　大根　白菜 セロリ　ブロッコリー	白ワイン　醤油　塩　コショ ウ　豚骨(豚)　チキンブイヨ ン(鶏)　ローリエ	
	チリコンカン	鶏肉　豚肉　豚レバー　大豆 レンズ豆　レッドキドニー	油	玉ねぎ　人参　ピーマン　に んにく	オレガノ ケチャップ　トマ トソース(大豆)　チリソース ウスターソース　チリパウ ダー　パプリカパウダー	
	くだもの（りんご）			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　629 kcal	たんぱく質　27.6　g	脂質　20.4　g	炭水化物　87.9　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　748 kcal	たんぱく質　32.6　g	脂質　23.6　g	炭水化物　102.9　g	

首里城正殿完成
2026年11月



2019年10月31日に発生した火災により正殿を含む9施設が消失した首里城。
復元に向けた多くの取り組みにより、ついに正殿復元！
2026年11月23日より一般公開となります✨　おめでとう～🎉
待ちに待ったこの日をお祝いして、11月24日は、首里城正殿完成記念献立として、琉球料理でお祝いしましょう♪



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
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米　麦			
	たまご入りみそ汁	無添加ポーク(豚･鶏)　豆腐(大豆)　たまご　麦みそ　赤みそ		とうがん　人参　えのき　小松菜	塩　かつおだし	北玉小6年
	もずく丼	豚肉　豚レバー　もずく	油　砂糖　でん粉	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ　ピーマン　赤パプリカ　黄パプリカ　コーン　あお豆(大豆)	酒　醤油　みりん　塩　かつおだし	
	アセロラ豆乳ミルクゼリー		アセロラミルク（大豆）			
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　584 kcal	たんぱく質　21.3　g	脂質　18.4　g	炭水化物　82.1　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　697 kcal	たんぱく質　25.4　g	脂質　21.2　g	炭水化物　99.9　g	
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米　麦			
	ミヌダル	豚肉	ごま　砂糖	生姜	みりん　醤油　酒	
首里城正殿完成記念献立	冬瓜のみそ汁	豆腐(大豆)　鶏肉　赤みそ　白みそ		とうがん　玉ねぎ　人参　しいたけ　長ねぎ	塩　かつおだし　だし昆布	北玉小6年
	ウサチ	ツナ	砂糖	ゴーヤー　きゅうり　人参	醤油　酢	北谷小4年
	首里城お祝い味つけのり	味付け海苔				
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　557 kcal	たんぱく質　24.5　g	脂質　18.7　g	炭水化物　72.6　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　639 kcal	たんぱく質　27.1　g	脂質　20.1　g	炭水化物　87.7　g	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティー	牛肉　豚肉　豚レバー　大豆	スパゲティー(小麦)　砂糖　油	人参　玉ねぎ　セロリ　エリンギ　マッシュルーム　トマト　にんにく	ケチャップ　デミグラスソース(小麦･鶏)　塩　コショウ	北谷小3年
	黄金芋のりんごソース		黄金芋　油　砂糖　水あめ		リンゴピューレー(りんご)　白ワイン　レモン果汁	
	ブロッコビーサラダ	ひよこ豆　ハム(豚･大豆)	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー　きゅうり　赤パプリカ	醤油　酢　バジル　塩	
	ベビーチーズ	チーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　632 kcal	たんぱく質　25.1　g	脂質　29.5　g	炭水化物　71.4　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　767 kcal	たんぱく質　29.4　g	脂質　34.1　g	炭水化物　91.9　g	
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米　麦			
	キムチ煮込み	豚肉　厚揚げ(大豆)	砂糖	にんにく　白菜　玉ねぎ　人参　こんにゃく　れんこん　しめじ　にら	キムチ味(りんご･大豆)　トウバンジャン　醤油　酒　みりん　塩　チキンブイヨン(鶏)　豚骨(豚)	幼稚園
	ごぼうの和え物	ツナ	砂糖　オリーブ油	ごぼう　きゅうり　コーン	フレンチドレッシング　酢　塩　コショウ	
	くだもの（みかん）			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　554 kcal	たんぱく質　22.4　g	脂質　14.2　g	炭水化物　83.9　g	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　653 kcal	たんぱく質　27　g	脂質　15.9　g	炭水化物　101.4　g	
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	しょうゆラーメン	鶏肉　なると(大豆)　わかめ	中華めん(小麦･大豆)　砂糖　ごま油(ごま･大豆)	もやし　竹の子　長ねぎ　木くらげ　生姜　にんにく	塩　醤油　酒　みりん　豚骨(豚)　かつおだし　だし昆布	
	餃子	焼き目付きぎょうざ(小麦･大豆･鶏肉･豚肉)				
	ツナのごまドレサラダ	ツナ	ごま　ねりごま　砂糖　ごま油(ごま･大豆)	大根　人参　キャベツ　生姜	醤油　酢	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　528 kcal	たんぱく質　26　g	脂質　17.4　g	炭水化物　64.6　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　632 kcal	たんぱく質　31　g	脂質　19.6　g	炭水化物　80.6　g	
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	沢煮椀	豚肉		しいたけ　とうがん　人参　えのき　竹の子　長ねぎ　ゆず皮	醤油　塩　コショウ　だし昆布　かつおだし	北玉小1年
	スプラットのカレーバジル揚げ	スプラット(魚)	小麦粉　でん粉　油		カレー粉　バジル　ガーリックパウダー　塩	
	白菜とほうれん草和え	とりささみ(鶏)　かつお節	砂糖	白菜　ほうれん草	醤油　塩	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　550 kcal	たんぱく質　22.5　g	脂質　18.8　g	炭水化物　71　g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ　654 kcal	たんぱく質　26.4　g	脂質　21.5　g	炭水化物　86.4　g	