

○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。



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

表示義務7品目	推奨21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	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・くるみ アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

★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。

★給食費は毎月10日までに納めましょう。納め忘れがありましたら早めに納付していただきますようにお願いします。

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	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 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	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 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	
8日 (金)	牛乳	牛乳						幼稚園 小学1年	
	黒米ごはん		米 麦 黒米						
	なかみ汁	豚大腸 豚小腸 豚胃 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)				
	千切りアーモンド和え		アーモンド 砂糖	小松菜 人参 きゅうり もやし	醤油 酢				
	もずく入り厚焼き卵	卵 もずく	でん粉	ねぎ	かつおだし 食塩				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 509 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.1 g	炭水化物 69.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 620 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 84.8 g					
11日 (月)	牛乳	牛乳						幼稚園	
	麦ごはん		米 麦						
	カレー	鶏肉 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 油 小麦粉 バター(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーベリー	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏)				
	たくあん入りはりはり漬け		ごま 砂糖	切干大根 きゅうり たくあん(小麦)	酢 塩				
	お祝いデザートゼリー		パーム油 粉あめ 砂糖		アセロラジュース 食塩				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 111 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 826 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 21.2 g	炭水化物 133.7 g					
12日 (火)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	細切りすまし汁	豚肉		大根 人参 もやし 山東菜 ねぎ 生姜 しいたけ	醤油 塩 かつおだし				
	いり豆腐【卵無し】	豆腐(大豆) 牛肉	油	人参 たら 玉ねぎ アスパラ 木くらげ	醤油 みりん				
	くだもの			清見みかん					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 537 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17 g	炭水化物 73.5 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 631 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 88.8 g					
13日 (水)	牛乳	牛乳							
	きびごはん		米 もちきび						
	大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) グリーンピース	でん粉 油	大根 人参 生姜 しいたけ 木くらげ	醤油 酒 塩 かつおだし				
	千草焼き	鶏肉 チーズ(乳) 卵	油 砂糖 でん粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	みりん 醤油 食塩 かつおだし				
	くだもの			りんご					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 85.5 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.8 g	炭水化物 102.9 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
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 食塩	
	焼きハンバーグ	鶏肉 大豆	パン粉(小麦・乳・大豆) 豚脂 砂糖	玉ねぎ	醤油 トマトペースト 食塩 コショウ	
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	ミネストローネ	牛肉 いんげんまめ	マカロニ(小麦) じゃがいも	人参 玉ねぎ アスパラ トマト	トマトジュース ケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ ウスターソース チキンブイヨン(鶏)	
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 961 kcal	たんぱく質 40.6 g	脂質 26.9 g	炭水化物 134.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 677 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 83.5 g		
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦) 砂糖 オリーブ油	マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ コショウ 塩 トマトソース(トマト・大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) ワイン チキンブイヨン(鶏)	
	魚のハーブオイル焼き(小2~中学校)	さけ チーズ(乳)	油 砂糖 でん粉	バジル にんにく	食塩 チキンブイヨン(鶏) 酢 コショウ	
	パパイヤサラダ	ハム(豚・大豆・鶏)		パパイア 人参 きゅうり	イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・豚・りんご)	
	くだもの(幼稚園・小1)			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 59.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 642 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 26.7 g	炭水化物 71.6 g		
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	デークニンブシー	豚肉 昆布 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	大根 人参 こんにゃく ごぼう 絹さや 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ささ身と胡瓜ごまだれ和え	とりささみ(鶏・寒天) 米甘みそ	砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参 もやし	醤油 みりん	
	くだもの			いちご		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.3 g	炭水化物 86.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 656 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 105.8 g		
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	でん粉 砂糖 ごま油 油	人参 玉ねぎ たら たけのこ 木くらげ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 豆板醤 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	胡瓜と大根のタンカンドレ和え	ちくわ(卵抜き)	砂糖	大根 きゅうり	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン) 酢 塩	
	くだもの			ひゅうがなつ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 634 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22 g	炭水化物 85 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 102.8 g		
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	イナムドゥチ	豚肉 甘口白みそ カステラかまぼこ(卵抜き)		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	豚骨(豚) かつおだし	
	からし菜炒め	ベーコン(豚・大豆) かまぼこ(大豆)	油	からし菜 もやし 人参	塩	
	冷凍くだもの			パイ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 75 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 16.6 g	炭水化物 91.1 g		
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	(中華めん)		小麦粉 油		食塩	
	みそラーメン(スープ)	鶏肉 なた(大豆) 赤みそ 米甘みそ	油 ごま油	人参 たけのこ 木くらげ 長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 塩 豚骨(豚) かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	野菜のシークワサー和え	かつお節	砂糖	人参 きゅうり 小松菜 もやし コーン	醤油 シークワサー果汁 酢 塩	
	春巻き	豚肉 ひじき ゼラチン(豚)	でん粉 はるさめ 砂糖 水あめ パン粉(小麦) 油	キャベツ 玉ねぎ 生姜 ねぎ	みりん 醤油 食塩 オイスターソース(貝)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 1109 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 34.3 g	炭水化物 154.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 785 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 30.8 g	炭水化物 97.1 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
22日 (金) 	牛乳	牛乳				浜川 幼・小 学校
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ(大麦) 赤みそ		大根 人参 えのき茸 ねぎ	かつおだし	
	白菜のゆず漬け			白菜 ゆず	塩	
	手作りうじら豆腐	すり身 豆腐(大豆) ひじき あお豆(大豆) 卵	油	人参 木くらげ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 553 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.2 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 655 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 90.4 g		
25日 (月)	牛乳	牛乳				
	チキンピラフ	鶏肉 ウインナー(豚) グリーンピース	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 チキンフィヨン(鶏)	
	春キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚・大豆)	マカロニ(小麦)	玉ねぎ キャベツ 人参 生姜 セロリ パセリ	醤油 塩 鶏骨(鶏・卵) チキンフィヨン(鶏) コショウ	
	フラワーサラダ	ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤パプリカ コーン	粒マスタード 塩 コショウ シークワーサー果汁	
	ヨーグルト	全粉乳・脱脂粉乳(乳) 生クリーム セラチン(豚) 寒天	ぶどう糖 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 628 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 86.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 729 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 101.7 g		
26日 (火) 	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずく入り魚そうめん汁	魚そうめん もずく		大根 人参 えのき茸 ねぎ	醤油 みりん 塩 かつおだし だし昆布	
	タマナーチャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	キャベツ もやし からし菜 人参	塩 醤油	
	くだもの			いよかん		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 530 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.4 g	炭水化物 80.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 617 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 96.3 g		
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく 絹さや	醤油 みりん かつおだし 酒 塩	
	豆腐ハンバーグ	豆腐 大豆 枝豆 鶏肉 卵白	パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 砂糖 牛脂	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	みりん 食塩 かつおだし	
	ふりかけ	のり あおさ	ごま 砂糖		食塩 醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 659 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18 g	炭水化物 98.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 763 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 118.3 g		
28日 (木)	牛乳	牛乳				北谷 幼・小 学校
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 黒砂糖 小麦粉		イースト 食塩	
	パンプキンポタージュ	生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ	塩 コショウ チキンフィヨン(鶏)	
	キャベツとコーンのソテー	ウインナー(豚)	バター(乳) 油	キャベツ 人参 コーン	塩 コショウ	
	白身魚フライ	ホキ	小麦粉 でん粉 パン粉(小麦) 水あめ 米粉 油		食塩	
	タルタルソース	卵	油 ぶどう糖 でん粉	ピクルス	コショウ 酢 食塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 725 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 32.6 g	炭水化物 84.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 896 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 38 g	炭水化物 110 g		