

○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	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	
3日 (月)	牛乳	牛乳					
	赤飯	ささげ	米 黒米		塩	北谷中学校 欠食	
	なかみ汁	豚肉 豚なかみ(豚)		こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおだし 豚骨(豚)		
	めひかりフライ	アオメエソ(魚) 大豆	パン粉 小麦粉 加工米粉		塩 しょうゆ 酵母エキス		
	ウサチ	ツナ(まぐろ)	砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 517 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.9 g	炭水化物 62.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 75.1 g		
4日 (火)	牛乳	牛乳					
	きびごはん		米 もちきび				
	れんこん入りごぼうのきんぴら	豚肉 あお豆(大豆)	ごま 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん 一味唐辛子(ごま)		
	鶏肉のレモンはちみつ焼き	鶏肉	はちみつ	レモン しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	青菜の和えもの		砂糖	小松菜 にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 22.1 g	炭水化物 82.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 100.4 g		
5日 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	ヌンケーグラー	豚肉 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	とうがん にんじん 小松菜 こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし		
	県産厚焼き卵	卵	砂糖 サラダ油		かつお昆布だし 酢 みりん風調味料 しょうゆ 塩 酸味料		
	手作りふりかけ	しらす干し かつお節 青のり	ごま 砂糖		しょうゆ みりん 塩		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 585 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 679 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 95.5 g		
6日 (木)	牛乳	牛乳					
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳)  きな粉(大豆)	小麦粉 砂糖 ショートニング  黒糖 アーモンド 油		イースト 塩		
	マカロニのスープ	ベーコン(豚 大豆)	マカロニ(小麦) じゃが芋 油	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく	チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ		
	ウィンナーの ベジタブルソテー	ウィンナー(豚)	油	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん アスパラガス コーン にんにく	しょうゆ 塩 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 71.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 682 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 28.1 g	炭水化物 83.7 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 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ポークカレー	豚肉 豚レバー 大豆 白いんげん豆	じゃがいも 油 小麦粉 乳不使用マーガリン コーンスターチ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく	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) 塩 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	大根と ブロッコリーのサラダ	ちくわ(卵抜き)	砂糖	大根 ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 97.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 783 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 119.7 g		
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	八宝菜	豚肉 うすらの卵 なると(大豆)	でん粉 ごま油 油	白菜 にんじん しょうが チンゲン菜 絹さや 竹の子 木くらげ 椎茸 ヤングコーン にんにく	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース(貝) チキンフィヨン(鶏)	
	シューマイ	豚肉	パン粉 でん粉 水あめ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ しょうが	塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料	
	キムチ和え	さば 昆布	砂糖 水あめ はちみつ コーンスターチ	だいこん きゅうり りんご 白菜 にんにく にんじん 玉ねぎ しょうが	しょうゆ コショウ 昆布エキス カツオエキス とうがらし 酢 塩 しょうゆ キムチ味(りんご・大豆)	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.9 g	炭水化物 79.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.4 g	炭水化物 95.2 g		
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	芋栗ごはん	豚肉 油揚げ(大豆)	米 黒米 紅いも さつまいも くり 油	にんじん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし	
	きのこのすまし汁	わかめ		えのき茸 しめじ しいたけ とうがん	しょうゆ みりん 塩 昆布だし かつおだし	
	みそ味肉団子	鶏肉 豚肉 みそ(大豆)	油 でん粉 砂糖 水あめ パン粉(小麦) パーム油 ラード(豚脂) ごま	玉ねぎ しょうが	酢(りんご) みりん 塩 こしょう カラメル色素	
	くだもの			梨(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 18.4 g	炭水化物 73.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 616 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.7 g		
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば	沖繩 そば	小麦粉 なたね油		塩 かん水 クチナシ色素	北谷幼稚園 欠食
	そばの汁		豚肉 かまぼこ(卵抜き)	ねぎ しょうが	塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 豚骨(豚肉) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	厚揚げ豆腐の そばろあんかけ	厚揚げ(小麦・大豆) 豚肉	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ なら しょうが	しょうゆ みりん かつおだし	
	野菜の磯香和え	ちくわ(卵抜き) もみ海苔 かつお節	砂糖	小松菜 白菜 人参 もやし	しょうゆ	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 520 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18 g	炭水化物 59.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 20.9 g	炭水化物 75.4 g		
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	きのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 麦 ごま 油	にんじん しめじ しいたけ エリンギ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	
	あさりの赤だし	あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)		大根 小松菜	酒 かつおだし	
	焼き栗コロッケ	大豆	くり じゃが芋 さつまいも パン粉(小麦) 油 ぶどう糖 水あめ 砂糖 でん粉 コーンフラワー		塩	
	くだもの			グレープフルーツ(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 92 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 115.4 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	
18日 (火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	たまごスープ	ハム(豚肉・鶏肉・大豆) 卵	春雨 でん粉	小松菜 白菜	しょうゆ 塩 チキンフイオン(鶏)		
	なす味噌炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉 大豆 甘口白みそ 麦みそ(大麦)	でん粉 ごま油 油	なす 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ	みりん しょうゆ		
	ごまじゃこ和え	チリメン	ごま 砂糖	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 塩		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 553 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 79.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 96.4 g			
19日 (水)	牛乳	牛乳				北玉小学校 欠食	
	麦ごはん		米 麦				
	ポトフ	白いんげん豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー ブロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンスープ(鶏)		
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉	パン粉(小麦) でん粉 砂糖 バター(乳)	玉ねぎ しめじ	デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ ナツメグ 酵母エキス		
	冷凍くだもの			冷凍みかん			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 623 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 91.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.7 g	炭水化物 109.9 g			
20日 (木) 	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		米 麦				
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ 白みそ	じゃがいも	にんじん 大根 にら	かつおだし しょうゆ		
	魚のもみじおろしかけ	さわら(予定)	砂糖	大根 えのき茸 にんじん	しょうゆ 酒 みりん とうがらし かつおだし		
	カップもずく	もずく	砂糖 果糖	しょうが	酢 しょうゆ シーカーサー果汁 かつおだし みりん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 75.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 15 g	炭水化物 91.4 g			
21日 (金)	牛乳	牛乳					
	きびごはん		米 もちきび				
	タコスミート	タ コ ラ イ ス	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	油	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが きくらげ トマト にんにく		トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース 塩 ウスターソース チリパウダー ナツメグ粉 パプリカ粉 ローレル粉
	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり			
	スライスチーズ		チーズ(乳)				
	わかめと豆腐のスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		えのき茸 しいたけ	しょうゆ 塩 みりん かつおだし		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 78.6 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 42.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 95.5 g			
24日 (月)	牛乳	牛乳				全幼稚園、 全小学校、 北谷中学校 欠食	
	きのこ ミートスパゲティー	牛肉 豚肉 鶏レバー(鶏) 大豆	スパゲティー(小麦) 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ しめじ グリーンピース きくらげ ひらたけ しいたけ トマト にんにく	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) ポークフイオン(鶏・豚)		
	ほうれん草オムレツ	卵 大豆	糖類 でん粉 油 小麦	ほうれん草	しょうゆ かつおエキス 煮干しエキス 塩		
	コロコロ豆サラダ	ハム(豚・大豆・鶏) 大豆 ひよこ豆 あお豆(大豆) レッドキドニー	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 514 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 58.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 622 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 25.9 g	炭水化物 71.2 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
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 砂糖		塩	
	豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ 麦みそ(大麦)	じゃが芋 里芋	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく	かつおだし	
	ささみカツ	鶏ささみ(鶏) 大豆粉	パン粉(小麦) でん粉 油 加工デンプン 糖類		塩 香辛料	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 23.3 g	炭水化物 86.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 28.5 g	炭水化物 106.4 g	
26日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	卵とえのきのすまし汁	絹ごし豆腐(大豆) 卵		とうがん えのき茸 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 だし昆布 かつおだし	
	魚のごまみそかけ	さば(予定) 赤みそ 白みそ	ごま 砂糖		みりん 酒 かつおだし だし昆布	
	ごぼうのサラダ	ツナ(まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ごぼう 大根 きゅうり にんじん	しょうゆ 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 33.8 g	炭水化物 73.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 30.3 g	炭水化物 88.8 g	
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩	全幼稚園 欠食
	ビーンズの クリームシチュー	鶏肉 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター(乳) コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー にんにく マッシュルーム	塩 コショウ 鶏がら(鶏) ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・ 牛・鶏)	
	くるま麩入りナゲット	鶏肉 大豆	お麩 油 小麦 米発酵調味料	にんにく	しょうゆ 塩 コショウ	
	手作り冬瓜ジャム		砂糖 水あめ	とうがん りんご	レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 77.9 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 25.7 g	炭水化物 102.3 g	
28日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	いものこ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(麦)	里芋	にんじん しめじ 長ねぎ えのき茸 ごぼう こんにゃく	みりん かつおだし	
	野菜のにんにく炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ にんじん もやし 白菜 にんにく	しょうゆ 塩 コショウ	
	くだもの			柿(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 14.6 g	炭水化物 81.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 97.9 g	
31日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豚バラと大根の煮物	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃが芋 砂糖 油	れんこん にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし	
	かぼちゃ天ぷら		油 小麦粉 天ぷら粉(小麦 でん粉 膨張剤)	かぼちゃ	塩	
	ごまなし ミニフィッシュ	かたくちいわし	砂糖 でん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 22.2 g	炭水化物 85.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 24.4 g	炭水化物 102.6 g	