

○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		
6日 (金)	牛乳	牛乳							
	黒米ごはん		米 麦 黒米						
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ(卵抜き) 甘口白みそ	こんにゃく	しいたけ ねぎ 生姜	豚骨(豚) かつおだし				
	ごま和え		砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし	醤油 酢				
	魚の照り焼き	ます	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 14.1 g	炭水化物 75.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 16 g	炭水化物 92.2 g					
10日 (火)	牛乳	牛乳							
	オムライス	鶏肉 グリンピース	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ 塩 チキンブイヨン(鶏) パプリカパウダー				
	薄焼き卵	卵	油 小麦でん粉		かつおだし 食塩				
	ケチャップ				ケチャップ				
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリー パセリ マッシュルーム	塩 コショウ チキンブイヨン(鶏・卵)				
	くだもの			りんご					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19 g	炭水化物 114.2 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 786 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 129.5 g					
11日 (水)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	大根のそぼろ煮	豚肉 大豆(厚揚げ(大豆)) グリンピース	でん粉 油	大根 人参 しいたけ 生姜 木くらげ	醤油 酒 塩 かつおだし				
	シークワサー白玉		砂糖 白玉だんご(大豆)	パイナップル みかん もも	シークワサー果汁				
	白菜のゆず漬			ゆず 白菜	塩				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 90.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 111.2 g					
12日 (木)	牛乳	牛乳							
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) 脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒糖 油		イースト 塩				
	ミネストローネ	ベーコン(豚・大豆) レンズ豆 グリンピース	マカロニ(小麦) じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト	赤ワイン トマトジュース ケチャップ コショウ ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏)				
	アスパラソテー	ウインナー(豚)	バター(乳) 油	アスパラ 人参	塩 コショウ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 73.8 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 966 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 28.7 g	炭水化物 139.8 g				
13日 (金)	牛乳	牛乳							
	きびごはん		米 もちきび						
	豆腐と卵のスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉	大根 ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)				
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	人参 もやし ピーマン 赤パプリカ 竹の子 にんにく	醤油 豆板醤 酒 塩 みりん かき(貝)ソース チキンブイヨン(鶏)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 71.9 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 87.6 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
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	ワントンスープ	豚肉	小麦粉 だん粉 油 砂糖 くずでん粉 ごま油	ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ 木くらげ 生姜	昆布だし みりん 醤油 塩 コ シヨウ 豚骨(豚) かつおだし	
	パパイアの中華和え	ハム(豚・大豆・鶏)	ごま 砂糖	パパイア きゅうり	酢 醤油	
	春巻き		でん粉 春雨 ラード(豚脂) 水あめ ぶどう糖 砂糖 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ	みりん 醤油 食塩 コシヨウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 610 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 84.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 693 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 100.6 g		
17日 (火)	牛乳	牛乳				北谷小 4年
	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 ビーマン トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ 塩 コシヨウ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	
	ブロッコリーのごまドレサラダ	ハム(豚・大豆・鶏) ひよこ豆	ごま	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ	ごまドレッシング (酢・醤油・塩・大豆)	
	焼きスイートポテト		油 紫さつまいも 砂糖 くずでん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 602 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 82.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 695 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 25.5 g	炭水化物 95.5 g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				北谷中 2年
	豚めし	豚肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 油	人参 しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし みりん チキンブイヨン(鶏)	
	大根ともずくのすまし汁	もずく 鶏肉		大根 生姜	塩 醤油 昆布だし かつおだし	
	白菜のおかか和え	かつお節	砂糖	白菜 きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	ほうれん草入り卵焼き	卵	水あめ でん粉 油 トシハローズ	ほうれん草	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 551 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 64.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 641 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 77.7 g		
19日 (木)	牛乳	牛乳				北谷中 2年
	きびごはん		米 もちきび			
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐(大豆)	こんにゃく 砂糖 油	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ	醤油 みりん 塩	
	味付けもずく	もずく	砂糖 ぶどう糖	生姜	酢 醤油 かつおだし みりん シークワーサー果汁	
	アーモンド		油 アーモンド		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 598 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 693 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21.9 g	炭水化物 93.7 g		
20日 (金)	牛乳	牛乳				北谷中 2年
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花生 大福豆 脱脂粉 乳(乳)	油 じゃがいも 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	カレールウ (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)	
	ピクルスべったら漬け くだもの		ごま	べったら漬 ピクルス りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	1礼ギ - 781 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 136.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 900 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 157.4 g	
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豆腐とわかめのかき玉汁	卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	長ねぎ	醤油 塩 かつおだし 昆布だし	
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	油	玉ねぎ ピーマン にんにく トマト パプリカ	トマトソース(大豆) ケチャップ ナツメグ チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース 塩 チリパウダー ウスターソース	
	ゆでキャベツ			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)	1礼ギ - 615 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 74.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	1礼ギ - 718 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 27.1 g	炭水化物 90 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
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	 シカムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き)	こんにゃく	大根 ねぎ 生姜 しいたけ	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	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	木くらげ		
	しそ味ひじき	ひじき	砂糖 水あめ 油	しその実	醤油 塩 酢	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 534 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 73.8 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 626 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 90.1 g		
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	 田舎汁	油揚げ(大豆) 甘白のみそ 麦みそ(大麦)	じゃがいも こんにゃく	人参 しいたけ 山東菜	塩 昆布だし かつおだし	
	グルクンのカレー揚げ	グルクン	小麦粉 てん粉 油		塩 コショウ カレー粉	
	胡瓜と大根のタンカンドレ和え		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	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 541 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 82.3 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 638 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.1 g	炭水化物 100.6 g		
26日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	バーガーパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	
	島野菜のクリーム煮 (ハンダマ入り)	鶏肉 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム	小麦粉バター(乳) 油	ハンダマ 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんにく	塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	焼きハンバーグ	鶏肉 大豆	ラード(豚脂) パン粉(小麦) 砂糖	玉ねぎ	コショウ 塩 醤油 トマトペースト	
	くだもの			パインアップル		
	—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 649 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 72.5 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 764 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 28.9 g	炭水化物 90.8 g		
27日 (金)	牛乳	牛乳				北谷 小5年 北谷 中1年
	きびごはん		米 もちきび			
	 具だくさんすまし汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)		大根 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし	
	ミンヌダル	豚肉 ごま	ごま 砂糖	生姜	醤油 酒 塩	
	ウサチ	ツナ(まぐろ)	砂糖	きゅうり 人参 もやし	醤油 酢	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 589 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 74.3 g	
—食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 706 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.6 g	炭水化物 90.3 g		
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	(中華めん)		小麦粉 油		かん水	
	北谷の塩ラーメン (スープ)	鶏肉 わかめ なた(大豆)	油	しいたけ もやし 長ねぎ とうもろこし にんにく 生姜	食塩 酒 塩 豚骨(豚) かつおだし だし昆布	
	タマナーチャンプルー	かまぼこ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ からし菜	塩 醤油	
	カーサ紅芋もち		砂糖 紫さきいも 白玉粉			
	くだもの			みかん		
—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 600 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 17 g	炭水化物 80.7 g		
—食当たりの栄養価(中)	1礼キ - 844 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 127.5 g		
31日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ビビンバ	牛肉 豚肉 大豆 麦みそ(大麦)	砂糖 ごま油 油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 みりん	
	肉みそ ナムル		砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし	醤油 酢	
	白菜とコーンのスープ	鶏肉	油	白菜 人参 チンゲン菜 木くらげ とうもろこし	醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 599 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19 g	炭水化物 78.7 g	
—食当たりの栄養価(小)	1礼キ - 709 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 96.1 g		