

○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	
1日 (水)	牛乳	牛乳							
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	ショートニング 砂糖 小麦粉 黒糖 砂糖 油				イースト 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 コーン パセリ	塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)				
	ブロッコリーと ウインナーのソテー	ウインナー(豚)	バター 油	ブロッコリー 人参 エリンギ コーン	塩 コショウ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 579 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 23.8 g	炭水化物 72.7 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 28.8 g	炭水化物 94.9 g				
2日 (木)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	石狩汁	さけ 豆腐(大豆) 麦みそ(大 麦) 白みそ		大根 人参 白菜 長ねぎ	酒 かつおだし				
	男爵コロッケ	卵黄 大豆 脱脂粉乳(乳) 牛肉	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	たまねぎ	塩 コショウ				
	ミニミニ納豆	納豆							
	くだもの			みかん					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 85.3 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 101.6 g					
3日 (金)	牛乳	牛乳							
	五目ちらし寿司 (味付けのり)	油揚げ(大豆) のり	米 砂糖 ごま 砂糖	人参 絹さや しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう べつたら漬	酢 塩 食塩 醤油 酒 みりん 鶏がらだし(鶏) 昆布だし 煮干しだし かつおだし	塩 みりん 醤油			
	あさりの赤だし	あさり わかめ 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		えのき草 大根 小松菜	酒 かつおだし				
	キャベツの塩昆布和え ひなあられ	こんぶ あおのり	砂糖 砂糖 もち米	キャベツ 白菜 人参	醤油 みりん 塩 醤油				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 529 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 12.7 g	炭水化物 82.7 g				
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14 g	炭水化物 99 g				
6日 (月)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	田舎汁	油揚げ(大豆) 甘口白みそ 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				
	きゃべつのおかか和え あじフライ	かつお節 あじ	砂糖 パン粉 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 塩 塩				
	豚カツ(中3のみ)	豚肉 大豆	油 ぶどう糖 でん粉 パン粉(小麦)		食塩				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 84 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 24.2 g	炭水化物 99.9 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
7日 (火)	牛乳	牛乳				高校入試 中学3年
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	とり汁	鶏肉	じゃがいも	大根 人参 山東菜 ししいたけ 生姜	醤油 塩 みりん かつおだし	
	春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆・鶏)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	醤油 酢	
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 536 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 11.6 g	炭水化物 88.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 625 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 12.4 g	炭水化物 106 g		
8日 (水)	牛乳	牛乳				高校入試 中学3年
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	五目みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		大根 人参 しめじ ごぼう 山東菜	かつおだし	
	もずく丼の具	もずく 豚肉 かまぼこ(大豆)	でん粉 油	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ 小松菜	醤油 みりん 酒 塩 コショウ 豆板醤 かつおだし	
	芋チップス		油 砂糖 さつまいも			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 605 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 731 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 112 g		
9日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園
	きびごはん		米 もちきび			
	ポトフ	いんげんまめ	じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー フロッコリー	白ワイン 醤油 塩 コショウ チキンフィヨン(鶏)	
	煮込みハンバーグ	大豆 豚肉 鶏肉	砂糖 ぶどう糖 油 でん粉 ラード(豚)	玉ねぎ 生姜 にんにく	食塩 コショウ ケチャップ 酢 トマトペースト 醤油	
	冷凍くだもの(中3以外)		砂糖	西洋なし		
↑ 中 3 の み ↓	わかめごはん	わかめ	米 もちきび		塩	
	ミルクパン	牛乳 卵	小麦粉 ライ麦粉(小麦) 砂糖 マーガリン(大豆) ショートニング		イースト 食塩	
	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	
	オレンジジュース			バレンシアオレンジ		
	卒業お祝いケーキ	卵 クリーム(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖 水あめ 油脂(大豆) でん粉		いちご果汁・ピューレ 乳化剤 クチナシ色素 紅麴色素	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 629 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 91.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 714 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 108.6 g	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	(麦ごはん)		米 麦			
	(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 ピーマン にんにく トマト パプリカ	トマトソース(トマト・大豆) ケチャップ チリソース 塩 チリミックス(小麦・乳・豚) ウスターソース ナツメグ チリパウダー	
	(ゆで野菜)			キャベツ		
	(チーズ)	チーズ(乳)				
	豆腐と卵のスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉	大根 ねぎ	鶏骨(鶏・卵) 醤油 塩 コショウ	
一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 606 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 24.2 g	炭水化物 71.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 706 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 27.2 g	炭水化物 86.5 g		
13日 (月)	牛乳	牛乳				桑江中
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	ソーメン蒲鉾と錦糸卵のお汁	魚そうめん(卵抜き) 卵		ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	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 人参 からし菜 もやし	塩 醤油	
	ふりかけ	のり あおのり	ごま 砂糖		食塩 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 555 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 14.5 g	炭水化物 82.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 656 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 100.4 g		
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	豚肉 ひよこ豆 しらす干し	米 砂糖 ごま油 油	人参 竹の子 生姜 にんにく	酒 醤油 塩 コショウ 豆板醤 甜麺醬(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
	ワカメスープ	わかめ ハム(豚・大豆・鶏) 豆腐(大豆)	ごま油	人参 長ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	ちくわ入りごま和え	ちくわ(卵抜き)	砂糖 ごま油 ごま	人参 もやし きゅうり	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 503 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 67.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 591 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 81.8 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 (水)	牛乳	牛乳				
	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	
	クリームコーンスープ	白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳)	小麦粉 バター(乳)	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)	
	サイコロサラダドレッシング	ハム(豚・大豆・鶏) 枝豆	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	きゅうり 人参 ピクルス	酢 塩	
	魚のハーブオイル焼き	さけ チーズ(乳)	油 砂糖 でん粉	バジル にんにく	塩 チキンフイヨン(鶏) 酢 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 733 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 27.6 g	炭水化物 90.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 862 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 32.6 g	炭水化物 107.5 g		
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	和風スパゲティー	ベーコン(豚・大豆)	スパゲティー(小麦) オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン マッシュルーム 木くらげ しいたけ にんにく	醤油 塩 かつおだし	
	ハニーマスタードサラダ		はちみつ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン フロッコリー アスパラ	粒マスタード 塩 りんご酢(りんご)	
	オムレツ	卵 鶏肉	油	玉ねぎ	ケチャップ トマトピューレ	
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 480 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 19.7 g	炭水化物 58.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 581 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23.9 g	炭水化物 72.3 g		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	お芋のみそ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ(大麦)	里芋 さつまいも じゃがいも 油	人参 えのき茸 ねぎ しいたけ	かつおだし	
	いり豆腐	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			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 622 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 89.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 729 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 107.7 g		
20日 (月)	牛乳	牛乳				北谷中
	麦ごはん		米 麦			
	カレー	鶏肉 白花生 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 チキンフイヨン(鶏)	
	フルーツヨーグルト(小・中)	ヨーグルト(乳)	砂糖	パイナップル もも みかん		
	福神漬け		ぶどう糖 砂糖	大根 きゅうり 生姜 なす れんこん しその葉	食塩 梅酢(小麦) 酢	
	卒園おめでとうデザート	豆乳(大豆)	砂糖 ぶどう糖 水あめ	いちご	ゲル化剤 紅麴色素	
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 657 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 105.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 789 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19 g	炭水化物 129.7 g	
22日 (水)	牛乳 (中学校のみ)	牛乳				幼稚園 北谷中
	きびごはん		米 もちきび			
	なかみ汁	大腸・小腸・豚胃(豚) 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)	
	クープイリチー	昆布 豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き)	砂糖 油 こんにゃく		醤油 みりん かつおだし ポークフイヨン(鶏・豚)	
	紅白なます		砂糖	大根 人参	酢 塩	
	オレンジジュース(小学校のみ)			パレンシアオレンジ		
	卒業お祝いケーキ (小6のみ)	卵 クリーム(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖 水あめ 油脂(大豆) でん粉		いちご果汁・ピューレ 乳化剤 クチナジ色素 紅麴色素	
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 472 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 5.7 g	炭水化物 88.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1人前 - 615 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15 g	炭水化物 92.8 g		
23日 (木)	オレンジジュース			パレンシアオレンジ		全幼稚園 全小学校
	梅ゆかりごはん		米 砂糖	梅 しその葉	塩	
	じゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大麦)	じゃがいも	人参 えのき茸 山東菜	かつおだし	
	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	
	チキンの炙り焼き	鶏肉	油 ぶどう糖 砂糖 でん粉 米粉 パン粉(小麦)		コショウ 食塩 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1人前 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	
一食当たりの栄養価(小)	1人前 - 614 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 10.1 g	炭水化物 110.2 g		