

○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。

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。



「ちーたん」のマークは、  
郷土料理を示しています。

☆給食目標☆

給食の準備をきちんとしよう。

☆栄養目標☆

献立名や食品名を知ろう。

☆今月のこだわり献立☆

- 10日(水)  
進級・入学お祝い献立
- 18日(木)  
琉球料理の日
- 19日(金)  
食育の日(沖縄料理)



子どもたちに  
安心・安全な食事を  
提供するために、給食の  
調理は、衛生管理の  
徹底に努めています。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗い ましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるように しましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる  
食材はありますか？

食物アレルギー  
は、乳児がもつと  
も多く、年齢が上  
がると共に減少し  
ます。しかし、中  
には学童期以降に  
アレルギー症状があらわれる場合もあ  
ります。給食で初めて食べる食材があ  
る場合は、体調のよい時に、まずは、  
家庭で食べることをおすすめします。



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	18.0 g	炭水化物	95.0 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
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				全幼稚園 全小1年 全中学校
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		食塩	
	だいこん 大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	大根 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	べにいも 紅芋のチーズがらめ	チーズ(乳)	紅いも 油 ごま 水あめ 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 <sup>※</sup> - 669 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯 <sup>※</sup> - 804 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 95 g		
10日 (水)	牛乳	牛乳				全幼稚園
	くろまい 黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	しる なかみ汁	豚中身 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)	
	さかな しおやき 魚の塩焼き	さば			塩	
	こまつな 小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 人参 きゅうり もやし	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 <sup>※</sup> - 535 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 65.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯 <sup>※</sup> - 640 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 23.2 g	炭水化物 79.3 g		
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン コーン	ケチャップ 塩 ウスターソース パプリカパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	はる 春キャベツと ベーコンのスープ	ベーコン(豚)		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー コーン パセリ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚肉) チキンブイヨン(鶏)	
	プレーンオムレツ	卵	でん粉 糖類 油		醤油 かつおエキス 煮干しだし 塩	
	こめ お米deレモンマフィン	豆乳(大豆) 大豆粉	油 砂糖 米粉		レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 <sup>※</sup> - 571 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 79.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯 <sup>※</sup> - 663 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 94.2 g		
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ごもく 五目みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		人参 ごぼう 大根 しめじ 小松菜	かつおだし	
	とうふ いり豆腐	鶏肉 大豆 豆腐(大豆)	油	人参 玉ねぎ いら アスパラ しいたけ	醤油 みりん	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 <sup>※</sup> - 590 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯 <sup>※</sup> - 699 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 24.4 g	炭水化物 90.3 g		
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 白花豆 大豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン 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) デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) ウスターソース 塩 カレー粉 ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	シークワサーポンチ		砂糖 カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)	パイン みかん もも	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1杯 <sup>※</sup> - 668 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 104 g	
一食当たりの栄養価(中)	1杯 <sup>※</sup> - 800 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 22 g	炭水化物 127.7 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	
16日 (火)	牛乳	牛乳					
	セル フ チ リ ド ッ グ	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
		ウインナー	ウインナー(豚)				
	チリコンカン	牛肉 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 ビーマン にんにく	ケチャップ チリソース トマトソース(大豆) ウスターソース チリパウダー パプリカパウダー		
	やさい ABC野菜スープ	ベーコン(豚)	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも	人参 大根 キャベツ パセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 657 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.7 g	炭水化物 76 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 771 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 31.1 g	炭水化物 89.3 g			
17日 (水)	牛乳	牛乳					
	きびごはん		米 もちきび				
	たまご 卵とコーンの ちゅうか 中華スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆) オーシャンキング	でん粉 ごま油	コーン クリームコーン チンゲン菜 木くらげ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし		
	いた プルコギ炒め	牛肉	砂糖 ごま でん粉 ごま油 油	にんにく 人参 ビーマン 玉ねぎ 白菜 えのき茸 にら たけのこ	醤油 酒 甜麺醬(大豆・小麦・ごま) コチジャン(大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 79.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 663 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 96.2 g			
18日 (木)	牛乳	牛乳					
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米				
	しる いものこ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ	里芋 さつまい芋	こんにゃく ごぼう しめじ 人参 長ねぎ	かつおだし		
	な からし菜チャンプルー	ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆)	油	からし菜 人参 もやし	醤油 塩		
	アセロラゼリー		果糖ぶどう糖液糖	アセロラ果汁(りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 577 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 89.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 674 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 18.3 g	炭水化物 105.5 g			
19日 (金)	牛乳	牛乳					
	おきなわ 沖繩そば(麵)		沖縄そば麵(小麦・大豆)			浜川幼・小	
	おきなわ 沖繩そば(汁)	豚肉 かまぼこ(卵抜き)		ねぎ 生姜	塩 醤油 みりん 酒 かつおだし 豚骨(豚) ポークブイヨン(鶏・豚)		
	あ ゴーヤー入りかき揚げ	ハム(豚・大豆) 卵	小麦粉 でん粉 油	ゴーヤー ごぼう 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	塩		
	うめ 梅かつお和え	鶏ささみ(鶏) かつお節	砂糖	大根 人参 きゅうり 小松菜 梅肉(りんご・大豆)	醤油 酢		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 586 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 15.1 g	炭水化物 81 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 665 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 91.8 g			
22日 (月)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦			桑江中	
	どうふ 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 にら たけのこ 木くらげ にんにく 生姜	甜麺醬(大豆・小麦・ごま) ケチャップ 醤油 酒 豆板醬 塩 チキンブイヨン(鶏)		
	はるさめ 春雨の酢のもの	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	醤油 酢 シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 82 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 760 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 100.3 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
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	しろ <sup>まめ</sup> 白いんげん豆 ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ バセリ マッシュルーム	ホワイトルゥ (小麦・乳・大豆・牛・鶏) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	キャベツと ユーンのソテー	ウインナー(豚)	油	キャベツ 人参 コーン	塩 コショウ	
	はちみつ		はちみつ			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 637 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 87.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 732 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 100.6 g	
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	にく 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 酒 塩 かつおだし	
	たくあん <sup>い</sup> 入り はりはり漬 <sup>づ</sup>	しらす干し	ごま 砂糖	切干大根 きゅうり たくあん(小麦・大豆)	酢 塩	
	くだもの			清見みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 584 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 93.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 694 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.7 g	炭水化物 114.2 g	
25日 (木)	牛乳	牛乳				
	ひじきジュージー	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参 しいたけ	醤油 みりん 塩 酒 かつおだし	
	たまご <sup>い</sup> おきなわふう <sup>しる</sup> 卵入り沖縄風みそ汁	無添加ボーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 卵 麦みそ 赤みそ		大根 人参 えのき茸 小松菜	かつおだし	
	きかな 魚のシークワサー ソースがけ	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖		シークワサー果汁 レモン果汁 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 609 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 26 g	炭水化物 68.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 728 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 30.9 g	炭水化物 82.7 g	
	26日 (金)	牛乳	牛乳			
むぎ 麦ごはん			米 麦			
わかたけ <sup>じり</sup> 若竹汁		わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		竹の子 大根 えのき茸 しいたけ	醤油 塩 だし昆布 かつおだし	
みそきんぴら		豚肉 赤みそ	ごま 砂糖 ごま油 油	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 絹さや	醤油 みりん 酒 七味唐辛子(ごま)	
くだもの				りんご(予定)		
一食当たりの栄養価(小)		I礼キ - 549 kcal	たんぱく質 17 g	脂質 17.5 g	炭水化物 82.7 g	
一食当たりの栄養価(中)		I礼キ - 657 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 101.3 g	
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティ ナポリタン	ウインナー(豚)	スパゲッティー(小麦) 砂糖 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	赤ワイン ケチャップ 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) 塩 コショウ	
	チキンの マーマレード <sup>や</sup> 焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	醤油 酒 塩 コショウ	
	ツナ <sup>まぐろ</sup> じゃが <sup>あお豆</sup> サラダ	ツナ(まぐろ) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	赤パプリカ きゅうり	塩 コショウ 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ - 601 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 66.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ - 725 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 31.6 g	炭水化物 81 g	

