

○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。
- ★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。



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

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
2日 (月)	牛乳	牛乳				第二 幼小
	ひじきジュシー	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	米 油	人参	醤油 みりん 酒 かつおだし 塩	
	具だくさんすまし汁	豆腐(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	
	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	
	子どもの日デザート	豆乳	水あめ ぶどう糖 砂糖	レモン	りんごジュース	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 20.5 g	炭水化物 82.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 698 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 98.2 g	
6日 (金)	牛乳	牛乳				北玉 幼小
	きびごはん		米 もちきび			
	シカムドゥチ	カステラかまぼこ(卵抜き) 豚肉		こんにゃく 大根 ねぎ 生姜 しいたけ	醤油 かつおだし 豚骨(豚) 塩	
	ゴーヤーサラダ	とりささみ(鶏・寒天)	ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤー きゅうり 人参 コーン	コールスロー(卵・大豆)	
	きびなごタンカンソースかけ	きびなご ゼラチン	小麦粉 でん粉 油 砂糖		たんかん果汁 レモン果汁 酢 塩 コショウ 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 564 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.4 g	炭水化物 83 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 14.9 g	炭水化物 101.6 g	
9日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	肉みそ【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	
	ナムル		砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし	醤油 酢	
	わかめスープ	わかめ ハム(豚・大豆・鶏) 絹ごし豆腐(大豆)	ごま ごま油	人参 長ねぎ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 77.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 721 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 94.5 g	
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこ揚げパン	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	牛肉 いんげんまめ	マカロニ(小麦) ジャがいも	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)	
	ブロッコリーと野菜のソテー	ウインナー(豚)	バター(乳) 油	ブロッコリー 人参 しめじ キャベツ 赤パプリカ	塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 513 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 65.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.1 g	炭水化物 86.7 g	
	11日 (水)	牛乳	牛乳			
胚芽ごはん			はいが米 米			
すき焼き風煮		牛肉 豆腐(大豆)	砂糖 油	こんにゃく 人参 小松菜 白菜 長ねぎ	醤油 みりん 塩	
卵焼き		卵 豚肉(豚) 大豆	油 砂糖 でん粉 マーガリン(大豆)	玉ねぎ 人参	塩 りんご酢(小麦・りんご)	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.6 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 97.4 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
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	きのこのすまし汁	わかめ		えのき茸 しめじしいたけ ねぎ	昆布だし かつおだし 醤油 塩	
	沖繩風野菜炒め	コンビーフハッシュ 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 もやし パクチョイ ビーマン	醤油 塩	
	アセロラゼリー		ぶどう糖 でん粉	アセロラ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 530 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 13.9 g	炭水化物 85 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 630 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 103.7 g		
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	(めん)		小麦粉 油		塩	
	沖繩そば (汁)	豚肉 かまぼこ		ねぎ 生姜	塩 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	キャベツとささみの和え物	とりささみ(鶏・寒天)	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 みりん 塩	
	大学芋		さつまいも 油 砂糖 水あめ こま		醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 552 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 14.4 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 668 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 100.5 g		
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 小麦粉 油 バター(乳)	玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン 赤パプリカ にんにく	カレールウ(小麦・大豆・牛・ 豚・鶏・りんご・ゴマ・乳) ウスターソース ケチャップ チャツネ(りんご) 赤ワイン リンゴピューレー(りんご) チキンフィヨン(鶏) 塩	
	海藻の和え	茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ	砂糖 ごま油	きゅうり 大根 コーン	醤油 シークワーサー果汁 酢 塩	
	パイン缶			パイン		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 693 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 100.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 826 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 121.7 g		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	梅ゆかりごはん		米 麦 砂糖	梅 しその葉	塩	
	卵とえのき汁	卵)	でん粉	えのき茸 チンゲン菜 冬瓜	かつおだし 昆布だし 醤油 塩	
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) かつお節	油	もやし 人参 キャベツ なら	醤油 塩	
	くだもの			あまなつ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 536 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 15.6 g	炭水化物 77.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 628 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.6 g	炭水化物 92.4 g		
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	とん汁	豚肉 豆腐(大豆) 米甘みそ 赤みそ	里芋	大根 人参 ごぼう ねぎ	ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし	
	野菜の シークワーサー和え		砂糖	きゅうり 小松菜 もやし とうもろこし	シークワーサー果汁 醤油 酢 塩	
	ちくわの マヨネーズ焼き	ちくわ(卵抜き) チーズ(乳) 生クリーム(乳) かつお節 青のり	ノンエッグマヨネーズ			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 593 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 78.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 685 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94.3 g		
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	じゃがいも 油 砂糖	生姜 人参 れんこん 枝豆 こんにゃく 長ねぎ	醤油 酒 塩 みりん 鶏がらだし かつおだし	
	鮭の塩麴焼き	さけ	塩こうじ 油			
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 663 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 95.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 779 kcal	たんぱく質 37.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 115.7 g		
20日 (金)	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) 油 オリーブ油	玉ねぎ しめじ ビーマン マッシュルーム 木くらげ 人参 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 アスパラ 人参 コーン フロッコリー	粒マスタード 塩 りんご酢(りんご・小麦)	
	ささみチーズフライ	チーズ 鶏ささみ(鶏)	なたね油 パン粉(小麦) 油	ほうれん草		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 561 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 26.4 g	炭水化物 61.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 680 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 32.2 g	炭水化物 75.3 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 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	コーンと卵のスープ	鶏肉 卵	じゃがいも でん粉	コーン クリームコーン パセリ	醤油 塩 チキンブイヨン(鶏) コショウ かつおだし	
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 人参 もやし 竹の 子 ビーマン 赤パ プリカ	醤油 みりん 酒 塩 かき(貝)ソース 豆板醤 チキンブイヨン(鶏)	
	くだもの			グレープフルーツ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 14.4 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 15.9 g	炭水化物 100.6 g		
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	
	チキンポトフ	鶏肉 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 チキンブイヨン(鶏・卵)	
	焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆	砂糖 でん粉 パン粉(小麦)	玉ねぎ	こしょう 醤油(大豆・小麦) 食塩	
	シークワサー白玉		砂糖 白玉だんご(大豆)	みかん缶 バイン缶 もも缶	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 953 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 146 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 674 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 98.1 g		
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	豚肉 なたと(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	カレー粉 塩 酒 醤油 みりん ウスターソース(りんご・小 麦) かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	小松菜のゴマ和え		ごま 砂糖	小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油	
	コロッケ	グリーンピース	じゃがいも パン粉(小麦) 油 マーガリン(大豆)	人参 スイートコーン 玉ねぎ	コショウ 食塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 475 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 55.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 524 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 63 g	
26日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園
	麦ごはん		米 麦			
	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	
	千切りイリチー	豚肉,昆布,かまぼこ(大豆)	砂糖,油	切干大根,こんにゃく,人参	醤油 みりん 酒 チキンブイヨン(鶏)	
	キャベツの塩昆布和え	こんぶ	砂糖	キャベツ,白菜,人参	醤油(大豆・小麦) みりん 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 517 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 95.7 g		
27日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小 6年
	(ケチャップライス)	鶏肉 グリンピース	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ビーマン	ケチャップ 塩 パプリカパウダー チキンブイヨン(鶏)	
	オムライス (薄焼き卵) (ケチャップ)	卵	砂糖 でん粉 油		醤油 塩 かつおだし 煮干しだし 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	マッシュルーム 人参 玉ねぎ セロリー パセリ	チキンブイヨン(鶏・卵) 塩 コショウ	
	くだもの(ぶどう)			ぶどう		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.7 g	炭水化物 79.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 676 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 95.9 g		
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	豚肉と里芋の ごまみそ煮	豚肉 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆) 赤みそ	里芋 砂糖 ごま油	大根 人参 こんにゃく	かつおだし	
	魚の黄金焼き	ホキ チーズ(乳)	パン粉(小麦)	クリームコーン 人参 パセリ	酒 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 88.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 16.4 g	炭水化物 106 g	
31日 (火)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	豚肉 ひよこ豆	米 砂糖 ごま ごま油 油	玉ねぎ 白菜 にんにく 人参 生姜 枝豆 たくあん(小麦) りんご	コショウ 醤油 塩 昆布だし かつおだし とうがらし チキンブイヨン(鶏)	
	春雨スープ	ハム(豚・大豆・鶏) 卵	春雨 ごま油	玉ねぎ 白菜 パクチョイ 生姜	コショウ 醤油 かつおだし 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	胡瓜とパイヤの タンカン香り和え	ちくわ(卵抜き)	砂糖	パパイア きゅうり	酢 塩 タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)	
	くだもの			あまなつ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 18 g	炭水化物 90.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 106.2 g		

