

○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
1日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳) 大豆	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	魚のマヨコーン焼き	ホキ(予定) みそ	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン パセリ		
	白いんげん豆ポタージュ	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆)	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ クリームコーン	ホワイトルウ(小麦粉 乳 大豆 牛肉 鶏肉) 塩 チキンフイヨン(鶏) 鶏ガラ コショウ	
	彩りサラダ		アーモンド オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	レモン果汁 マスタード りんご酢(りんご 大豆) 醤油 塩 コショウ	
	桑の実ジャム		砂糖	桑ピューレ	シークァーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ* - 655 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 72.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ* - 830 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 33.6 g	炭水化物 95.3 g		
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	クーリジシ	豚肉 黄色かまぼこ(大豆) 卵		こんにゃく 冬瓜 椎茸	醤油 塩 花かつお だし昆布	
	ウンチェー炒め	厚揚げ(大豆) ツナ	油	ようさい(ウンチェー) キャベツ 人参	醤油 塩	
	アングンスー	豚肉 糸けすり みそ	砂糖 油	しょうが ねぎ	みりん	
	あまがし	金時豆 緑豆	砂糖 黒糖 麦		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ* - 683 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 90.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ* - 798 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 27.5 g	炭水化物 106.5 g		
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	子持ちシシャモフライ	カラフトシシャモ 大豆	パン粉(小麦) 小麦 でん粉 コーンフラワー		塩	
	五目煮	鶏肉 大豆 ちくわ(卵抜き)	砂糖 油	大根 人参 こんにゃく 竹の子 椎茸 あお豆 生姜	醤油 みりん 塩 酒 花かつお	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ* - 567 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.5 g	炭水化物 79.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ* - 662 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 95.3 g		
6日 (月)	牛乳	牛乳				北谷 幼小
	麦ごはん		米 麦			
	とり汁	鶏肉		冬瓜 人参 ニラ 椎茸 生姜	醤油 塩 みりん 花かつお	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちきあぎ(大豆) 大豆 油揚げ(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし こんにゃく	醤油 みりん 塩 花かつお	
	くだもの			マンダリン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ* - 590 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 92.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ* - 701 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.2 g	炭水化物 113.5 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				
	麦ごはん		米 麦			
	アドボ (煮付け)	鶏肉 うすらの卵	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 にんにく	醤油 酢 ローレルの葉 コショウ	
	ソパス (スープ)	ベーコン(豚 大豆) 牛乳	マカロニ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム にんにく	鶏ガラ チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ	
	あじさいゼリー		砂糖 ぶどう糖 水あめ		ぶどう果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 571 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 678 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20.7 g	炭水化物 97.6 g		
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	鶏肉の煮込みうどん	鶏肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ きくらげ にんにく 生姜	醤油 塩 みりん 花かつお チキンブイヨン(鶏)	
	ツナじゃがサラダ	ツナ チーズ(乳)	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 あお豆	塩 コショウ 粒マスタード	
	紅芋大福		紅芋ペースト もち粉 白ごま 砂糖 白玉粉 水あめ 油 ラード(豚肉 牛肉 大豆)		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 550 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 28.4 g	炭水化物 56 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 634 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 33.5 g	炭水化物 63.4 g	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	イカの生姜炒め	イカ	砂糖 油	赤パプリカ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	醤油 みりん 塩 酒	
	トマトとオクラのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) みそ		オクラ 人参 えのきたけ トマト	花かつお	
	梅肉和え	糸けすり	砂糖	きゅうり 大根 白菜 人参 白梅肉(大豆 りんご)	酢 みりん 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 515 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 11.6 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 609 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 12.7 g	炭水化物 98.5 g		
10日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小 5年生
	きびごはん		米 もちきび			
	ナーベラーの煮付け	豚肉 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) みそ	砂糖 油	へちま 冬瓜 人参 椎茸	花かつお 醤油 みりん	
	のりロール卵焼き	卵 焼きのり 大豆	糖類 小麦 でん粉		だし汁(醤油 かつおエキス 煮干しエキス) 塩 油	
	手作りふりかけ	ちりめん 糸けすり	ごま 砂糖 ごま油	小松菜	醤油 みりん 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 662 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 22 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 771 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 99.3 g		
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	バジルスパゲティ	ベーコン(豚 大豆)	スパゲティ(小麦) オリーブ油	玉ねぎ ビーマン エリンギ マッシュルーム ピーマン しめじ にんにく バジル	ワイン 塩 チキンブイヨン(鶏) ジェノバペースト	
	白花豆コロッケ	白花豆 大豆	マッシュポテト バター(乳) 砂糖 パン粉(小麦) 小麦粉 でん粉 油		塩	
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド 砂糖 ノンマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	醤油 コショウ 塩	
	チーズ	ナチュラルチーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 627 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 31.3 g	炭水化物 64.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 758 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 37.3 g	炭水化物 81.6 g		
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉 大豆 沖縄豆腐(大豆) ちくわ(卵抜き)	砂糖 でん粉 油	冬瓜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 小松菜 生姜	醤油 みりん 酒 塩 花かつお	
	くるま麩入りナゲット	鶏肉 大豆	お麩(小麦) なたね油	にんにく	醤油 塩 コショウ	
	くだもの			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 657 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 86.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 729 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 101.3 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
15日 (水)	牛乳	牛乳				北玉小 6年生
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳) 大豆	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ(小麦 豚肉 鶏肉)	砂糖 バター(乳) パン粉(小麦) でん粉	たまねぎ	デミグラスソース (小麦 鶏肉) ケチャップ ワイン コショウ 塩	
	あさりのコンソメスープ	あさり ベーコン(豚 大豆)	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	塩 コショウ ワイン チキンフイヨン(鶏) 鶏ガラ ローリエの葉	
	ブロッコリーソテー	ウィンナー(豚 大豆)	オリーブ油	ブロッコリー 人参 カリフラワー しめじ コーン にんにく	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 583 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 688 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 109.9 g		
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	まぐろの照り焼き	まぐろ(予定)	砂糖 水あめ	生姜 にんにく	醤油 みりん 酒	
	パパイヤンブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) 結び昆布 みそ	砂糖 油	パパイヤ 人参 大根 小松菜 こんにゃく 椎茸	みりん 酒 塩 花かつお	
	プルーン		油	プルーン		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 583 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 13 g	炭水化物 91 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 688 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 14.2 g	炭水化物 109.9 g		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	コーンピラフ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆)	米 油 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン	醤油 塩 コショウ チキンフイヨン(鶏)	
	ほうれん草オムレツ	卵 大豆	油 でん粉	ほうれん草	塩	
	トマトと豆の洋風 スープ	牛肉 白いんげん豆 レッドキドニー	じゃがいも 油	人参 パセリ トマト	醤油 ケチャップ トマトソース ワイン ウスターソース 塩 コショウ 鶏ガラ チキンフイヨン(鶏)	
	ゴマなしミニフィッシュ	カタクチイワシ	砂糖 でん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 560 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 16.9 g	炭水化物 77 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 673 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.4 g		
20日 (月)	牛乳	牛乳				浜川 幼小
	きびごはん		米 もちきび			
	チキンカツ	鶏肉 大豆	水あめ 砂糖 パン粉(小麦) でん粉 油		塩 チキンエキス	
	田舎汁	油揚げ(大豆) みそ	じゃがいも	人参 こんにゃく 椎茸 山東菜	だし昆布 花かつお	
	ゴーヤーのツナ和え	ツナ	砂糖	ゴーヤー 人参 きゅうり	醤油 りんご酢(りんご 大豆) シークァーサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 558 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 84.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 629 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 17.6 g	炭水化物 105.1 g		
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 油 バター(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ハヤシライス(小麦 大豆 牛 肉) 塩 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 鶏ガラ	
	カットコーン			カットコーン	塩	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 670 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 18.6 g	炭水化物 103 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 808 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.6 g	炭水化物 126.7 g		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	アーサ入り ボロボロジュシー	アーサ 豚肉 みそ	米 麦 油	しめじ 人参 冬瓜 カンダバ	醤油 塩 花かつお	
	グンボーイリチー	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごま 砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや しょうが	醤油 みりん 酒 塩 花かつお 七味唐辛子(ごま)	
	焼き芋		さつまいも			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 569 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 91.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 677 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.8 g	炭水化物 111.8 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
24日 (金) 	牛乳	牛乳				桑江 中3年
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	グルクンのシークァーサーかけ	グルクン	小麦粉 でん粉 油 砂糖		レモン果汁 酢 シークァーサー果汁	
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 みそ	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	花かつお	
	おひたし		砂糖	小松菜 人参 もやし	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 556 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iネキ ⁺ - 658 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 16 g	炭水化物 97.9 g		
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豚肉とブロッコリーの オイスターソース炒め	豚肉	砂糖 油	ブロッコリー 人参 しめじ キャベツ れんこん きくらげ ヤングコーン	オイスターソース(大豆) (牡蠣ソース) 塩	
	五目スープ	卵	春雨 ごま油 でん粉	椎茸 たけのこ 人参 小松菜 コーン	醤油 花かつお 鶏ガラ コショウ 塩	
	くだもの			ぶどう(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 551 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 16.4 g	炭水化物 82.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iネキ ⁺ - 652 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 100.3 g		
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	鶏肉と根菜の ゴマみそ煮	鶏肉 ちくわ(卵なし) 結び昆布 みそ	里芋 練りごま ごま 砂糖 油	人参 たけのこ れんこん 冬瓜 こんにゃく 椎茸 絹さや	醤油 みりん 酒 塩 花かつお	
	小いわしの梅香り揚げ	いわし	パン粉(小麦) 小麦粉 米粉 油		梅肉パウダー 塩	
	冷凍パイ		砂糖	パイ		
	一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 635 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.6 g	炭水化物 85.8 g	
一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 761 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 105 g		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳) 大豆	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	チリコンカン	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 金時豆 レッドキドニー	砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ にんにく	チリソース チリパウダー ウスターソース ワイン 塩 ケチャップ	
	ウィンナー	牛肉 豚肉	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 ラード		塩 マスタード ナツメグ コリアンダー クローブ ガーリック	
	オニオンスープ	ベーコン(豚 大豆)	油	人参 玉ねぎ セロリ パセリ	醤油 塩 鶏ガラ コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	くだもの			りんご(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 592 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.8 g	炭水化物 69.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	Iネキ ⁺ - 723 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 90.2 g		
30日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚
	麦ごはん		米 麦			
	いわしのおかか煮	いわし 大豆	砂糖 でん粉 小麦		醤油 みりん かつお節 塩	
	へちわと卵のみそ汁	卵 沖縄豆腐(大豆) みそ		へちま 人参 もやし 椎茸	だし昆布 花かつお	
	パイヤサラダ		砂糖	パイヤ きゅうり 人参 コーン	酢 醤油 レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	Iネキ ⁺ - 559 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 18 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iネキ ⁺ - 661 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.7 g	炭水化物 91.4 g		