

○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 (木)	牛乳	牛乳				北玉小2年
	トマトリゾット	鶏肉	米 砂糖	玉ねぎ にんにく パセリ マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 白ワイン 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏・卵)	
	アスパラソテー	ベーコン(豚 大豆)	オリーブ油	アスパラ カリフラワー 人参 しめじ コーン にんにく	塩 コショウ 醤油	
	さつまいものシナモンかけ		さつまいも 油 アーモンド 砂糖		シナモン粉	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 472 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 56.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 573 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 24.8 g	炭水化物 73 g	
2日 (金)	牛乳	牛乳				北谷幼稚園 欠食
	麦ごはん		米 麦			
	厚揚げの中華煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) うすらの卵	砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 人参 小松菜 白菜 りんご 玉ねぎ フロッコリー 木くらげ	醤油 酒 コショウ 昆布だし かつおだし とうがらし 塩 チキンブイヨン(鶏) みりん	
	魚の梅みそ焼き	さわら(予定) 白みそ	砂糖 油	梅肉(りんご・大豆)	みりん 酒	
	プルーン			プルーン		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 757 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 26 g	炭水化物 92.9 g		
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	かきたま汁	卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのきたけ 長ねぎ しいたけ	醤油 だし昆布 かつおだし 塩	
	やわらかチキンフライ	鶏肉 大豆	油 牛脂 でん粉 砂糖 パン粉(小麦)		塩 コショウ	
	野菜のシークワサー和え	かつお節	砂糖	きゅうり 小松菜 もやし コーン	醤油 酢 塩 シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 618 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23.2 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 701 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 24.9 g	炭水化物 91 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 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油 ごま	人参 長ねぎ	醤油 塩 コショウ かつおだし 鶏骨(鶏 卵)	
	豚キムチ炒め	豚肉	砂糖 油	白菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ りんご えのき草 にんにく 生姜	コショウ 昆布だし 醤油 かつおだし とうがらし 塩	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 502 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 13 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 14.6 g	炭水化物 93.2 g		
7日 (水)	牛乳	牛乳				桑江中2年
	あみパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩	
	チリマカロニ	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	マカロニ(小麦) 油	きくらげ にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト マッシュルーム	ケチャップ チリソース トマトソース(トマト・大豆) チリパウダー ウスターソース ボークフィヨン(鶏 豚)	
	ブロッコリーの コールスローサラダ	ハム(豚 大豆 鶏)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 コーン ビクルス	酢 塩 コショウ	
	ブルーベリージャム		水あめ 砂糖	ブルーベリー	ペクチン 酸味料	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 618 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 768 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 102.6 g		
8日 (木)	牛乳	牛乳				桑江中2年 北谷第二幼稚園
	きびごはん		米 もちきび			
	 デークニンブシー	豚肉 昆布 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆)	砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 絹さや 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ささ身と胡瓜のゴマ和え	とりささみ(鶏 寒天)	ごま 砂糖	きゅうり 人参 もやし	酢 醤油	
	カップ納豆 (タレ)	納豆(大豆)	砂糖		醤油 みりん 酢 酒 塩 アミノ酸 かつおI礼	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.5 g	炭水化物 86.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 709 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 105.5 g		
9日 (金)	牛乳	牛乳				桑江中2年
	五目煮込みうどん	鶏肉 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	にんにく 生姜 ごぼう 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜 きくらげ	醤油 みりん 塩 かつおだし ボークフィヨン(鶏 豚)	
	野菜コロ天	すり身 えだまめ(大豆) かまぼこ(大豆)	油 砂糖 でん粉	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ	塩	
	わかめのツナ和え	わかめ ツナ(まぐろ)	砂糖	きゅうり 人参 大根	醤油 酢 塩 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 456 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 17.8 g	炭水化物 45.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 559 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.8 g	炭水化物 56.5 g	
12日 (月)	牛乳	牛乳				浜川幼稚園 浜川小学校 北谷幼稚園 北谷小学校
	ごはん		米			
	五目煮	豚肉 大豆 ちくわ(卵抜き)	砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 竹の子 しいたけ 小松菜 生姜	醤油 みりん 塩 酒 かつおだし	
	子持ちししゃも天ぷら	からふとししゃも	小麦粉 でん粉 油		塩	
	くだもの			うんしゅうみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 91.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 802 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 27.4 g	炭水化物 111.3 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
13日 (火) 	牛乳	牛乳				
	沖縄そばの麺		小麦粉 たたね油		塩 かん水 クチナシ色素	
	そばの汁	アーサ入り 沖縄そば アーサ かまぼこ(大豆)		しいたけ 生姜	塩 醤油 みりん 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏 豚)	
	パパイヤ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	油	パパイヤ 人参 玉ねぎ 小松菜 きくらげ	醤油 塩	
	もも缶		砂糖	黄桃	クエン酸	
	ー食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 557 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 78.7 g	
ー食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 96.8 g		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	麦入りミネストローネ	鶏肉 レッドキドニー	麦 じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー トマト	トマトソース(トマト・大豆) ケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ ウスターソース チキンフィヨン(卵 鶏)	
	ナッツ入りコールスローサラダ	ハム(豚 大豆 鶏)	アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ 大根 コーン ピクルス	塩 酢 コショウ	
	ほうれん草オムレツ	卵 大豆	油 砂糖 でん粉	ほうれん草	塩	
	ー食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 567 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 67.3 g	
ー食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 735 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29.8 g	炭水化物 88.6 g		
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	回鍋肉	豚肉	砂糖 ごま油 油	キャベツ 人参 もやし 生姜 たけのこ ピーマン にんにく	みりん 酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン (小麦 大豆)	
	スーラータン	卵 鶏肉	春雨 ごま油 でん粉	トマト 小松菜 えのき草 きくらげ	醤油 酢 ラー油(ごま) 塩 コショウ 鶏骨(鶏 卵) かつおだし	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	ー食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 625 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 82.6 g	
ー食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 99.6 g		
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			浜川小1・4年
	はんぺんすまし汁	はんぺん(小麦 山芋 大豆) わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		たけのこ 白菜	醤油 みりん 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ (幼稚園～小3年生)	鶏肉 豆腐(大豆) 大豆 えだまめ(大豆)	じゃが芋 砂糖 牛脂 でん粉	玉ねぎ 人参 生姜 えのき草 赤パプリカ 長ねぎ	醤油 みりん かつおだし 塩 魚エキス(さば)	
	豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ (小4年生～中学校)	卵白 鶏肉 豆腐(大豆) 大豆 えだまめ(大豆)	砂糖 パン粉(小麦) 牛脂 でん粉	玉ねぎ ねぎ 生姜 人参 えのき草 赤パプリカ 長ねぎ	みりん 塩 かつおだし 醤油	
	もやしのお浸し			もやし 人参 小松菜	醤油 酢 みりん	
ー食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 480 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 10.7 g	炭水化物 75.3 g		
ー食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 612 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 13.5 g	炭水化物 96.1 g		
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			北玉幼稚園 北玉小学校
	のっぺい汁	ちくわ(卵抜き)	里芋 でん粉 こんにやく	人参 ごぼう しいたけ 小松菜	醤油 塩 みりん 酒 かつおだし	北谷第二幼稚園 北谷第二小学校 浜川小5年
	いわしのおかか煮 (幼稚園～中2)	まいわし かつお節 大豆	砂糖 でん粉 小麦粉		醤油 みりん 塩	
	マンビカーの姿揚げ (中3年のみ)	シイラ	小麦粉 でん粉 油 砂糖	トマト きゅうり 玉ねぎ 黄パプリカ	塩 コショウ 酢 レモン果汁	
	大根のレモン漬		砂糖	大根 レモン	酢	
ー食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 489 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 11.5 g	炭水化物 77.7 g		
ー食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 778 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 115.9 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	
20日 (火) 	牛乳	牛乳				浜川小3・5 年	
	麦ごはん		米 麦				
	ゆし豆腐と卵のお汁	ゆし豆腐(大豆) 卵			醤油 塩 かつおだし		
	野菜イリチー	かまぼこ(大豆) ツナ(まぐろ)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	醤油 塩 コショウ		
	アンドンスー	豚肉 かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん		
	手巻きのり	のり					
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 566 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 75.8 g		
ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 669 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 92.2 g			
21日 (水)	牛乳	牛乳					
	食パン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉		イースト 塩		
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	じゃがいも コーンスターチ 油	トマト にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ブルーン マッシュルーム	赤ワイン ウスターソース カレールウ (小麦・大豆・牛・豚・りんご) チャツネ(りんご) 塩 鶏ガラ(卵 鶏) カレー粉		
	カットコーン			コーン	塩		
	シークワサーポンチ		砂糖 カクテルゼリー	フルーツ缶 (パイン みかん りんご もも)	シークワサー果汁 クエン酸		
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 653 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 89.4 g		
	ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 827 kcal	たんぱく質 43.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 117.7 g		
22日 (木) 	牛乳	牛乳				全幼稚園 欠食	
	冬至ジューシー	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	米 田芋 油	人参 しいたけ	みりん 醤油 塩 かつおだし 酒 チキンブイヨン(鶏)		
	白菜と冬瓜のみそ汁	豚肉 あわせみそ(大麦)		とうがん 白菜 山東菜 人参	かつおだし		
	アーサ入り厚焼き玉子	卵 あおさ 大豆	でん粉 油 糖類		醤油 かつおエキス 煮干だし 塩		
	なます		砂糖	大根 人参	酢 塩		
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 77.5 g		
	ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 697 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94 g		
23日 (金)	牛乳	牛乳					
	ソフト麺		小麦粉 油(大豆)				
	スパゲティ ソース	ミートボール 入り スパゲティ	牛肉 豚肉 鶏レバー(鶏) ミートボール (小麦・牛・豚・鶏・大豆) 大豆	砂糖 コーンスターチ 油	トマト にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム きくらげ		ケチャップ 赤ワイン 塩 デミグラスソース(小麦 鶏) ボークブイヨン(鶏 豚)
	オニオンスープ	ベーコン(豚 大豆)	油	人参 玉ねぎ セロリー パセリ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(卵 鶏)		
	チキンの照り焼き	鶏肉	砂糖 はちみつ	にんにく	醤油 みりん 酒		
	クリスマスカップデザート	豆乳(大豆) 大豆粉	水あめ 砂糖 植物油 シロップ でん粉 ぶどう糖	いちごピューレ	ゲル化剤 乳化剤(大豆) 紅麴		
	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 741 kcal	たんぱく質 42.9 g	脂質 26.4 g	炭水化物 82.9 g		
ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 915 kcal	たんぱく質 52.6 g	脂質 31.3 g	炭水化物 105.6 g			