

○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8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	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・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

★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。

☆今月のこだわり献立☆

- 9日(水) カジマヤー献立
- 10日(木) 目の愛護デー
- 17日(木) 琉球料理の日献立
- 18日(金) 沖縄そばの日によせて
- 31日(木) ハロウィン献立

10/28(月)
中学校3年生
バイキング給食
予定しています♪
お楽しみに(*'▽')☆

10/11(金)~14(月)
まで秋休み



「ちーたん」の
マークは、
郷土料理を
示しています。

☆給食目標☆
きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆
規則正しい食事をしよう

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	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 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	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 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
1日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	シークワサートースト (北玉幼小・浜川幼小・桑江中)		食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) はちみつ		シークワサー果汁	
	コッペパン (北谷幼小・第二幼小・北谷中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	ベーコン(豚) あさり 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 酒 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	はなやさい 花野菜ソテー	豚肉	油	ブロッコリー カリフラワー 人参 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初キ* - 656 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 25.3 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ* - 766 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 29.6 g	炭水化物 95.7 g		
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	むらくも汁 じり	卵 鶏肉	でん粉	人参 えのき草 小松菜 しいたけ	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	あつあ 厚揚げのみそ炒め いた	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) 赤みそ	砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし にんにく 生姜	醤油 みりん 塩	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ* - 555 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.5 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ* - 661 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 96.6 g		
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	炊き込みわかめ	米 麦			
	とうがん とりにく にっ 冬瓜と鶏肉の煮付け	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	里手 砂糖 油	とうがん 人参 小松菜 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ナッツごぼう		でん粉 油 アーモンド ごま 砂糖 はちみつ	ごぼう	醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ* - 630 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 89.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ* - 760 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 111.2 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
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	さつま汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	さつまいも	ごぼう こんにゃく 人参 大根 しめじ 長ねぎ	かつおだし	
	さかな 魚の塩焼き	さば			塩 酒	
	はりはり漬け	ツナ	ごま 砂糖 ごま油	切干大根 人参 きゅうり	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 555 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 18 g	炭水化物 76 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 672 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.2 g	炭水化物 94.4 g		
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	はっほうさい 八宝菜	豚肉 うずらの卵	でん粉 ごま油 油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 竹の子 くわい 木くらげ しいたけ ヤングコーン 絹さや	醤油 酒 塩 オイスターソース(貝) チキンブイオン(鶏)	
	ジャンボシューマイ	ジャンボシューマイ (小麦・乳・大豆・鶏・豚)				
	キムチ和え		砂糖	大根 きゅうり 白菜キムチ(大豆)	キムチ味(りんご・大豆) 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 627 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20 g	炭水化物 85.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 741 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.5 g	炭水化物 105.3 g		
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	あき 秋の香りごはん	油揚げ(大豆)	米 さつまいも 油	人参 しめじ ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 チキンブイオン(鶏) かつおだし	
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		大根 人参 えのき茸 キャベツ	かつおだし	
	ちくさや 千草焼き	千草焼き (卵・小麦・乳・大豆・鶏)				
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 529 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 19.1 g	炭水化物 69.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 642 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 84.5 g	
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	くろまい 黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	ソーキ汁	豚ソーキ 昆布 赤みそ 麦みそ		とうがん 小松菜	かつおだし 豚骨(豚)	
	グンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん	醤油 みりん 酒 塩 チキンブイオン(鶏)	
	くだもの			青切りみかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 584 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.6 g	炭水化物 88.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 688 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19 g	炭水化物 106.5 g		
10日 (木)	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(乳)				
	カレーうどん	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ 木くらげ	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 塩 ウスターソース 醤油 みりん かつおだし チキンブイオン(鶏)	
	スプラットのからあげ	スプラット(魚)	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	べにいも 紅芋サラダ	あお豆(大豆)	紅いも さつまいも アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり コーン	酢 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 431 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 13.9 g	炭水化物 53.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 516 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 61.4 g	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	タコスミート	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく トマト	トマトソース(大豆) ケチャップ チリソース ウスターソース 塩 チリパウダー パプリカパウダー	
	タコスのゆで野菜			キャベツ きゅうり		
	チーズ	チーズ(乳)				
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 木くらげ	醤油 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
一食当たりの栄養価(小)	I初キ [®] - 629 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 76.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ [®] - 738 kcal	たんぱく質 40.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 94.1 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 (水)	牛乳	牛乳				
	はつがげんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	こんさいしる 根菜ごまみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	ごま	大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜	かつおだし	
	からし菜チャンプルー	ベーコン(豚) 豆腐(大豆) かまぼこ(大豆)	油	からし菜 キャベツ 人参 もやし	醤油 塩	
	くだもの			柿(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 536 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16 g	炭水化物 77.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 632 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.9 g	炭水化物 93.3 g		
17日 (木) 琉球料理の日 	牛乳	牛乳				
	アーサジュージー	豚肉 アーサ 大豆	米 油	人参 ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)	北谷中
	とうふ ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		長ねぎ	かつおだし	
	パパイヤサラダ	ツナ	砂糖	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	醤油 酢 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 496 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 15 g	炭水化物 69.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 587 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 16.9 g	炭水化物 84 g	
18日 (金) 沖縄そばの よせ日 	牛乳	牛乳				
	おきなわめん 沖縄そば：麺		沖縄そば麺(小麦・大豆)			第二小 1年
	おきなわしる 沖縄そば：汁	豚肉 かまぼこ(大豆)		青ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	べにいもいあ 紅芋入りかき揚げ	ハム(豚・大豆) 卵	紅いも 小麦粉 でん粉 油	ごぼう 玉ねぎ 人参	塩	
	うめあ 梅かつお和え	鶏ささみ(鶏) かつお節	砂糖	大根 ほうれん草 きゅうり 人参 梅肉(りんご・大豆)	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 585 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 15 g	炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 657 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 87.6 g		
21日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	きのこのあか この赤だし	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 赤だし(大豆・鶏)		しめじ えのき茸 大根 長ねぎ	かつおだし	
	れんこんとちくわのいたに 炒め煮	豚肉 ちくわ	ごま 砂糖 ごま油 油	ごぼう れんこん 人参 いんげん	醤油 みりん 酒 七味唐辛子(ごま)	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 536 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 636 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 99.2 g		
22日 (火)	牛乳	牛乳				
	シークワーサートースト (北谷幼小・第二幼小・北谷中)		食パン(小麦・乳・大豆) マーガリン(乳・大豆) はちみつ		シークワーサー果汁	
	コッペパン (北玉幼小・浜川幼小・桑江中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ビーンズシチュー	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん 白花豆 脱脂粉乳(乳) 加工乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ポークフィヨン(鶏・豚)	
	うみはたけ 海と畑のサラダ	ひじき ツナ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油 酢 ごまドレッシング (小麦・ごま・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 693 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 25.3 g	炭水化物 91.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 811 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 29.4 g	炭水化物 108.4 g		
23日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	はくさいにくだんごちゅうかに 白菜と肉団子の中華うま煮	肉団子(大豆・鶏・豚) 厚揚げ(大豆)	砂糖 でん粉 ごま油 油	白菜 人参 大根 しめじ 小松 菜 ブロッコリー 木くらげ 竹の子 にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 オイスター ソース(貝) 塩 チキンピョ ン(鶏)	
	やくり 焼き栗コロッケ		焼き栗コロッケ(小麦) 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 645 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.7 g	炭水化物 85.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 793 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 27.3 g	炭水化物 110.3 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	
24日 (木)	牛乳	牛乳					
	きびごはん		米 もちきび				
	たまご 卵とえのきのすまし汁	卵 豆腐(大豆)		とうがん えのき茸 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだし		
	いわしのみそ煮	いわしのみそ煮(大豆)					
	はくさい 白菜のレモン和え		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 人参	醤油 酢 レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 515 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.8 g	炭水化物 70.7 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 608 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.7 g		
25日 (金)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦				
	スタミナ 丼	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩		
	いものこ汁	油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	里芋 さつま芋	こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	かつおだし		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 532 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 13.4 g	炭水化物 81.1 g		
一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 631 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 99.3 g			
28日 (月)	牛乳	牛乳					
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚)	スパゲティー(小麦) 砂糖 油	マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ 塩 コショウ 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)	全幼稚園 全小学校	
	マグロカツ	マグロカツ(小麦・大豆)	油				
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 人参 ピクルス	シークワーサー果汁 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 568 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 69.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 680 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 27.2 g	炭水化物 84.9 g			
29日 (火)	牛乳	牛乳					
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			桑江中 2年 北谷中 2年	
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ 絹さや 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
	ささみのごま和え	鶏ささみ(鶏) 甘口白みそ	砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参 大根	醤油 酢 トウバンジャン		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 604 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 92.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 717 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 113.5 g			
30日 (水)	牛乳	牛乳					
	むぎ 麦ごはん		米 麦			桑江中 2年 北谷中 2年 第二幼	
	 もずくと豆腐のみそ汁	もずく 豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ			大根 山東菜	かつおだし	
	ふたにく 豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 でん粉 油 ごま油	玉ねぎ キャベツ 人参 生姜 にんにく	醤油 みりん リンゴピューレー(りんご)		
	くだもの			梨(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 546 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 17.2 g	炭水化物 78.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 641 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 93.8 g			
31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 ウスターソース パプリカパウダー チキンブイヨン(鶏) 塩	桑江中 2年 北谷中 2年 北谷幼 北玉幼 浜川幼	
	ヌードルスープ	ベーコン(豚)	スパゲティー(小麦)	マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)		
	かぼちゃサラダ 	あお豆(大豆)	さつま芋 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	かぼちゃ きゅうり	酢		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ ⁺ - 540 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 76.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初キ ⁺ - 637 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.1 g	炭水化物 94 g			