



令和4年12月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

北谷町立学校給食センター TEL: 936-3269

○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。

Table with 2 columns: 表示義務7品目 (Egg, wheat, soy, etc.), 推奨21品目 (Various vegetables and fruits).

★アレルギー (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。

Summary table of nutritional values for elementary school and middle school.

Main menu table for 1st, 2nd, and 5th grades with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional info.

Main menu table for 6th, 7th, 8th, 9th, and 12th grades with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional info.

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				
	沖縄そばの汁	アーサ入り 沖縄そば	小麦粉 なたね油	しいたけ 生姜	塩 かん水 クチナシ色菜	
	パパイヤ炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	油	パパイア 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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.2 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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(牛)	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 チキンブイヨン(鶏 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	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 67.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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 ビーマン にんにく	みりん 酒 醤油 豆板醤 テンメシジャン (小麦 大豆)	
	スーラータン	卵 鶏肉	醤油 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)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 82.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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			
	はんぺんすまし汁	はんぺん(小麦 山芋 大豆) わかめ 鶏こじ豆腐(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 (小学校)	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 牛蒡 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 (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	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 480 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 10.7 g	炭水化物 75.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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			
	のっぺい汁	ちくわ(豚ばき)	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	
	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	
	大根のレモン漬け		砂糖	大根 レモン	酢	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 489 kcal	たんぱく質 15.7 g	脂質 11.5 g	炭水化物 77.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 116.9 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				
	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	
	手巻き割り	のり				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 75.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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(牛)	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 プルーン 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 (パイナップル りんご もも)	シークワサー果汁 クエン酸	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 653 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 18.4 g	炭水化物 89.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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				
	冬至ジュース	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	米 田手 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(大豆)		とうがん 白菜 山菜菜 人参	かつおだし	
	アーサ入り厚焼き玉子	卵 あおき 大豆	でん粉 油 糖類		醤油 かつおエキス 黒干し 塩	
	なます		砂糖	大根 人参	酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 77.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 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 ビーマン 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) ポークブイヨン(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(鶏 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	いちごビュレ フルーツ	紅麹 乳化剤(大豆) 紅麹	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 741 kcal	たんぱく質 42.9 g	脂質 26.4 g	炭水化物 82.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 915 kcal	たんぱく質 52.6 g	脂質 31.3 g	炭水化物 105.6 g		



浜川小3-5  
年

金物稚園  
欠食

浜川小1-4  
年

北玉幼稚園  
北玉小学校  
北谷第二幼稚園  
北谷第二小学