



令和5年2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 2 8 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にお願いします。

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 (水)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米、米			
	中華スープ	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	ごま油 でん粉	もやし、チンゲン菜、白菜 コーン、生姜、木くらげ	しょうゆ、塩、コショウ かつおだし、豚骨(豚)	
	レバーの南蛮づけ	豚レバー	油、砂糖 でん粉	長ねぎ、赤パプリカ きゅうり、生姜	醤油(大豆・小麦)、みりん、酢 とうがらし	
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.4 g	炭水化物 84.7 g	
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米、麦、黒米			
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ(卵、板金・大豆)		こんにゃく、大根、ねぎ 生姜、しいたけ	しょうゆ、塩、かつおだし 豚骨(豚)	
	いわしの生姜煮	いわし	砂糖、でん粉	生姜	塩、醤油(大豆・小麦)、みりん	
	ニガナの白和え	豆腐(大豆)、ツナ(まぐろ) 甘口白みそ	ごま、砂糖	ニガナ、小松菜、人参	醤油(大豆・小麦)、塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17.5 g	炭水化物 71.8 g	
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	酢飯		米、麦、砂糖		塩、酢	
	巻芯卵(手巻き具)	卵	砂糖、油、でん粉		かつおだし、みりん、塩 醤油(小麦・大豆)	
	たくあん入りツナサラダ(手巻き具)	ツナ(まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ、砂糖	きゅうり、たくあん(小麦)	塩、コショウ	
	手巻きのり	焼きのり				
	豚汁	豚肉、豆腐(大豆) 白みそ、麦みそ	里芋	ごぼう、大根、人参、長ねぎ こんにゃく	かつおだし	
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば (汁)	豚肉、かまぼこ(大豆)		ねぎ、生姜	食塩、しょうゆ、みりん、酒、塩 かつおだし、豚骨(豚) ポークフィッシュ(鶏・豚)	
	(麺)		小麦粉、油(大豆)		塩、かん水	
	豆腐チャンプルー	豆腐(大豆)、ツナ(まぐろ)	油	人参、キャベツ、もやし 小松菜	しょうゆ、塩	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 537 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 14 g	炭水化物 63.1 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
7日 (火)	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	
	クラムチャウダー	あさり 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)、砂糖、油 ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)	人参、玉ねぎ、カリフラワー パセリ	塩、コショウ、白ワイン 鶏骨(鶏・卵)	
	ブロッコリーとしめじのソテー	ベーコン(豚・大豆)	油	ブロッコリー、しめじ 人参、こんにゃく	しょうゆ、コショウ、塩	
	はちみつ		はちみつ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.1 g	炭水化物 80.6 g	
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米、もちきび			
	里芋のみそ汁	豚肉、麦みそ	里芋、じゃがいも	人参、小松菜、しめじ こんにゃく	かつおだし	
	千草焼き	鶏肉、チーズ(乳)、卵	油、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 しいたけ	みりん、醤油(小麦・大豆)、塩 かつおだし	
	ごまじゃこ和え	しらす干し	ごま、砂糖	人参、きゅうり、もやし、白菜	しょうゆ、酢、塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 531 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 79.1 g	
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	フーチバー・ジュシー	豚肉、大豆、ひじき	米、油	人参、よもぎ、ごぼう しいたけ	かつおだし、しょうゆ みりん、酒、塩 チキンブイヨン(鶏)	
	冬瓜のみそ汁	油揚げ(大豆)、赤みそ 白みそ		とうがん、白菜、えのき茸 長ねぎ	豚骨(豚) かつおだし	
	紅芋大福		紅芋ペースト、もち粉、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)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 83.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 22.3 g	炭水化物 96.9 g	
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	白菜と肉団子スープ	肉団子(小麦・鶏肉・大豆)	春雨	人参、白菜、えのき茸、ねぎ	塩、コショウ、酒、しょうゆ 豚骨(豚)、かつおだし	
	中華炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	砂糖、でん粉、ごま油、油	チンゲン菜、人参、もやし 赤パプリカ、ブロッコリー ヤングコーン、たけのこ こんにゃく	しょうゆ オイスターソース(貝) 塩、コショウ	
	アーモンド		油、アーモンド		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 20 g	炭水化物 75.7 g	
13日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	魚汁	赤魚、豆腐(大豆)、白みそ 麦みそ		大根、長ねぎ、トマト、生姜	かつおだし	
	豚ニラもやし炒め	豚肉	油	もやし、にら、キャベツ 人参、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	
	くだもの			タンカン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 14.3 g	炭水化物 86.2 g	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉	米 マーガリン(乳・大豆)、油	人参、玉ねぎ、赤パプリカ グリーンピース、こんにゃく マッシュルーム	ケチャップ、塩、カレー粉 白ワイン、コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも、油、でん粉	キャベツ、人参、玉ねぎ セロリ、パセリ	しょうゆ、塩、コショウ チキンブイヨン(鶏) かつおだし	
	ポテトカップグラタン	チーズ(乳)、牛乳	じゃがいも、でん粉、砂糖 小麦、コーンフラワー、油 マーガリン(大豆)	玉ねぎ、ほうれん草	塩、固形コンソメ(鶏) コショウ	
	バレンタインデザート	豆乳(大豆)	ふどう糖、グラニュー糖 砂糖、コーンスターチ、でん粉		ビュアココア	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 83.2 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
15日 (水)	牛乳	牛乳				浜川幼稚園
	ごはん		米			
	どて煮	豚中身、豚肉、赤みそ、 八丁みそ	砂糖	大根、人参、こんにゃく、 長ねぎ、生姜	酒、しょうゆ、かつおだし、 七味唐辛子(ごま)	
	みそ串カツ	豚肉、赤みそ、 白みそ	パン粉、小麦粉、油、砂糖	にんにく	塩、コショウ、酒、みりん	
	おかか和え	かつお節	砂糖	小松菜、白菜、人参、 きゅうり	シーワーカー果汁、 しょうゆ、酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27.4 g	炭水化物 85.9 g	
16日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園
	麦ごはん		米、麦			
	厚揚げ入り野菜炒め	豚肉、厚揚げ(大豆)	油	キャベツ、玉ねぎ、人参、 たけのこ、もやし、からし菜、 にんにく	しょうゆ、塩	
	手作りふりかけ	しらす干し、かつお節	ごま、砂糖、ごま油	小松菜	しょうゆ、みりん、塩	
	ホットぜんざい	金時豆	麦、砂糖、黒糖、白玉もち		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 94.9 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	お麴のすまし汁	わかめ	お麴(小麦)	長ねぎ、たけのこ、しいたけ	しょうゆ、みりん、 かつおだし、だし昆布、塩	
	魚の西京焼き	鮭(予定)、甘口白みそ	砂糖		みりん、酒	
	はりはり漬け	しらす干し	ごま、砂糖	切干大根、人参、きゅうり、 大根	酢、しょうゆ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 520 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 76.7 g	
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	キムタクごはん	豚肉、あお豆(大豆)、 ひよこ豆	米、砂糖、ごま油、油	白菜、キムチ(りんご)、玉ねぎ、 生姜、にんにく、長ねぎ、 たくあん(小麦)	コショウ、昆布だし、 かつおだし、醤油(大豆・小麦)、 とうがらし、酒、塩、 ポークフィヨン(鶏、豚)	
	ふわふわ卵のチキンスープ	鶏肉、卵、チーズ(乳)	じゃがいも、パン粉、油	玉ねぎ、パセリ	鶏骨(鶏、鶏)、鶏がらだし、 塩、しょうゆ、コショウ	
	キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお節	ラード(豚)、砂糖、でん粉	生姜、キャベツ	コショウ、塩、みりん	
	くだもの			タンカン(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 719 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 87.9 g	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米、もちきび			
	鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)	砂糖、油	こんにゃく、ごぼう、 大根、人参	酒、しょうゆ、塩、みりん、 かつおだし	
	納豆みそ	挽きわり納豆(大豆)、 かつお節、赤みそ、白みそ	砂糖、油	生姜、ねぎ	みりん	
	味付けのり	のり	水あめ、砂糖		醤油(小麦・大豆)、かつおだし、 煮干し	
	くだもの			りんご(予定)		
22日 (水)	牛乳	牛乳				北玉幼稚園
	ごはん		米			
	根菜ごまみそ汁	あわせみそ	ごま	大根、人参、ごぼう、しいたけ、 小松菜	かつおだし、塩	
	厚焼き卵	卵	油(大豆)		かつおだし、こんぶだし、 酢(小麦)、みりん、しょうゆ、 塩	
	イカ入りサラダ	イカ	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、もやし	しょうゆ、塩、酢	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 505 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 14.2 g	炭水化物 74 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				
	麦ごはん		米、麦			
	ハヤシライス	牛肉、豚レバー	小麦粉、バター(乳)、油	にんにく、玉ねぎ、しめじ、 エリンギ、マッシュルーム、 トマト、パセリ	赤ワイン、ウスターソース、 ハヤシルー(小麦・大豆・牛)、 デミグラスソース(小麦・鶏)、 ケチャップ、 チキンフィヨン(鶏)	
	アスパラとナッツサラダ		砂糖、アーモンド	アスパラ、大根、 とうもろこし、人参	しょうゆ、酢、塩、コショウ	
	ミルク		砂糖、ぶどう糖		ココア、塩、レシチン(大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17.3 g	炭水化物 96.6 g	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)	うどん、砂糖、油	にんにく、生姜、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、 木くらげ	しょうゆ、塩、みりん、 かつおだし、 チキンフィヨン(鶏)	
	子持ちシシヤモフライ	ししゃも	パン粉(小麦・大豆)、 バター粉、小麦粉、油		塩	
	さつまいもポテト		さつまいも、砂糖、油(大豆)、 ぶどう糖、水あめ		塩、みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 490 kcal	たんぱく質 16.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 49.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 548 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 28.9 g	炭水化物 55.8 g	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米、発芽玄米			
	マーボー大根	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、 大豆、赤みそ	砂糖、でん粉、ごま油、油	にら、人参、玉ねぎ、大根、 木くらげ、しいたけ、 にんにく、生姜	デンメンジャン(小麦・大豆)、 しょうゆ、トウバンジャン、 ケチャップ、酒、塩、 チキンフィヨン(鶏)	
	フルーツ杏仁	豆乳(大豆)	砂糖、ぶどう糖	パイン、黄桃、みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 92.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.3 g	

大豆(豆)は、たい(大)の「豆」、たん(たん)は、たん(たん)の「豆」です。大豆は、たん(たん)の「豆」です。

大豆から作られる食べ物

大豆製品

豆の栄養

(いいところいっぱい)

- 成長を助けるたんぱく質
- 血を作る鉄分がおい
- カルシウムがおい
- 食物せんいでおなかすっきり

給食でもおなじみの「大豆」色々な形になって毎日といっていっぱい登場していますよ。

野菜として食べる豆

豆から作る野菜