

○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☆

8日(月) ゴーヤーの日献立
12日(金) アセロラの日献立
15日(月) 本土復帰記念日(沖縄料理)
19日(水) 食育の日(郷土・沖縄料理)



☆給食目標☆
衛生に気をつけよう



☆栄養目標☆
食品の働きを知ろう

「ちーたん」のマークは、
郷土料理を示しています。

給食の献立は **赤・黄・緑** がそろっています!

成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バ
ランスがよい献立をつくっています!

心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを
守って食卓に戻そう

食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう

配せん台をきれいに
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	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 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	もずくと豆腐の すまし汁	もずく 豆腐(大豆)		大根 山東菜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 昆布だし	
	スタミナ丼	豚肉 ちきあげ(大豆)	砂糖 油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 絹さや	醤油 酒 みりん 塩	
	くだもの (浜川幼小・北谷幼小・中学)			かんきつ類		
	子どもの日ゼリー (北玉幼小・第二幼小)	豆乳 大豆粉	水あめ ぶどう糖 砂糖 植物油	レモン果汁 りんご果汁	ゲル化剤	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 521 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 13.5 g	炭水化物 76.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 609 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 15 g	炭水化物 92.1 g	
2日 (火)	牛乳	牛乳				北玉幼小 第二幼小
	きびごはん		米 もちきび			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	人参 玉ねぎ いいだけ 竹の子 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	かぼちゃささみ串フライ	鶏ささみ	パン粉(小麦) 油 バターミックス (小麦・大豆)	かぼちゃ	塩 こしょう	
	子どもの日ゼリー	豆乳 大豆粉	水あめ ぶどう糖 砂糖 植物油	レモン果汁 りんご果汁	ゲル化剤	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 715 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 99.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 829 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 26.5 g	炭水化物 118.1 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
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	イナムドッチ	豚肉 油揚げ(大豆) カステラがまぼこ(卵抜き) 甘口白みそ 白みそ		こんにゃく いいだけ	かつおだし 豚骨(豚)	
	魚の照り焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	ゴーヤーのツナ和え	ツナ(まぐろ)	砂糖	ゴーヤー 人参 きゅうり	醤油 りんご酢(りんご) シークワーサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 585 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 73.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 716 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 92.8 g	
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 黒糖 砂糖 油			
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティ(小麦) じゃがいも 油	マッシュルーム 人参 玉ねぎ セロリ パセリ	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	花野菜ソテー	ウインナー(豚)	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 こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 553 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 67.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 690 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 26 g	炭水化物 88.1 g	
	牛乳	牛乳				
10日 (水)	胚芽ごはん		はいが米 米			
	マーボー冬瓜	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ	砂糖 でん粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ とうがん にら 木くらげ にんにく 生姜	酒 醤油 塩 豆板醤 デンメシジャン(小麦・大豆) ケチャップ チキンブイヨン(鶏)	
	ナッツと小魚の 黒糖がらめ	カエリ(小イワシ)	アーモンド カシューナッツ ごま 黒糖 砂糖 水あめ		醤油 みりん	
	キムチ和え		はちみつ	大根 きゅうり 白菜キムチ(小麦)	キムチ味(りんご・大豆) 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 668 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 25.6 g	炭水化物 84.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 797 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 30.4 g	炭水化物 103.1 g	
	牛乳	牛乳				
11日 (木)	豚めし	豚肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 油	人参 いいだけ	醤油 みりん 酒 塩 チキンブイヨン(鶏) かつおだし	北谷中
	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)		竹の子 大根	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 昆布だし	
	かぼちゃコロッケ		砂糖 マーガリン(乳) パン粉(小麦) 油 バターミックス (小麦・大豆)	かぼちゃ	塩 こしょう	
	キャベツの 塩昆布和え	こんぶ	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	醤油 みりん 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 620 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 23.5 g	炭水化物 81 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 714 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 27.2 g	炭水化物 94.9 g	
	牛乳	牛乳				
12日 (金)	麦ごはん		米 麦			北谷中
	アーサ入り魚汁	アーサ 赤魚 豆腐(大豆)		とうがん トマト 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 昆布だし	
	人参シリシリ	ツナ(まぐろ) 卵	油	人参 玉ねぎ ピーマン にら	醤油 塩 こしょう ポークブイヨン(鶏・豚)	
	アセロラゼリー		ぶどう糖 砂糖 でん粉	アセロラ果汁	ゲル化剤 香料(りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 559 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 84.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 651 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 16.3 g	炭水化物 100 g	
	牛乳	牛乳				
15日 (月)	麦ごはん		米 麦			
	デークニンブシー	豚肉 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	大根 人参 こんにゃく ごぼう 絹さや 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	いわし生姜煮	まいわし	砂糖 糖みつ でん粉	生姜	塩 醤油	
	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	
	一食当たりの栄養価(小)	I値キ - 658 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.2 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値キ - 760 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 97.1 g	
	牛乳	牛乳				

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 (火)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば	豚肉 かまぼこ(卵抜き)	沖縄そば麺(小麦・大豆)	ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ボークフィヨン(鶏・豚)	
	ゴーヤー入りかき揚げ	ハム(豚・大豆) 卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	ゴーヤー ごぼう 玉ねぎ 人参	塩	
	甘酢和え		砂糖	白菜 人参 きゅうり もやし	酢 塩 シークワーサー果汁 りんご酢(りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 546 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 15 g	炭水化物 76.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 664 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 96.3 g	
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーネ	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 塩 チキンフィヨン(鶏)	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	砂糖	黄もも ぶどう 洋なし パイナップル みかん さくらんぼ		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 678 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 105.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 808 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 21.9 g	炭水化物 128.9 g	
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	あさりの赤だし	あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		えのき茸 大根 小松菜	酒 かつおだし	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆)	砂糖 油	人参 玉ねぎ もやし にら こんにゃく	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	チーズ大福	ナチュラルチーズ(乳)	植物油(大豆) 砂糖 もち粉 でん粉		塩 乳化剤	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 577 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 14.9 g	炭水化物 83.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 684 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 16.7 g	炭水化物 102.4 g	
19日 (金)	牛乳	牛乳				第二小 6年
	フーチパージュシー	豚肉 大豆 あお豆(大豆)	米 油	人参 よもぎ ごぼう しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし チキンフィヨン(鶏)	
	沖縄風みそ汁	無添加ボーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	大根 人参 えのき茸	かつおだし	
	魚の唐揚げ	めばる	でん粉 油		塩 こしょう	
	くだもの			かんきつ類		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 614 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23 g	炭水化物 76 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 717 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 26.7 g	炭水化物 91.6 g	
22日 (月)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		塩	
	白菜と肉団子スープ	つくね(小麦・大豆・鶏)	春雨 ごま油	白菜 人参 えのき茸 木くらげ 生姜	醤油 塩 こしょう かつおだし 豚骨(豚)	
	回鍋肉 (ホイコーロー)	豚肉 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油	キャベツ ビーマン もやし 人参 竹の子 にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) 醤油 みりん 酒 豆板醤	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 603 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 81 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 719 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 98.7 g	
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	全粒粉パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 全粒粉 砂糖 ショートニング(大豆)		塩 イースト	
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚) レンズ豆	じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリー パセリ	醤油 塩 こしょう チキンフィヨン(鶏)	
	魚のピザ焼き	ホキ チーズ(乳)		ビーマン 赤パプリカ 玉ねぎ コーン パセリ	ピザソース(大豆・りんご) ケチャップ	
	はちみつ くだもの		はちみつ	りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 598 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 80.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 742 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 100.4 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 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ 麦みそ		とうがん 人参 小松菜	かつおだし	
	豚ニラもやし炒め	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	油	もやし にら 人参 玉ねぎ	醤油 みりん 塩	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 532 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 15.5 g	炭水化物 75.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 635 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 93 g	
25日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	ごはん		米			
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	でん粉 砂糖 ごま油	人参 白菜 木くらげ 竹の子 にんにくの芽 ブロッコリー にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース (かき(貝)ソース) ボークフィヨン(鶏・豚)	
	シューマイ	鶏肉 豚肉 卵白 大豆	小麦粉 ゼラチン 砂糖 ぶどう糖 ラード		塩 醤油	
	ナムル		ごま 砂糖 ごま油	小松菜 もやし 人参	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 598 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 79.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 699 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 20.9 g	炭水化物 95.5 g	
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティ	牛肉 豚肉 鶏レバー(鶏) 大豆	スパゲティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース(小麦・鶏)	
	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 赤パプリカ ピクルス	粒マスタード 塩 こしょう シークワーサー果汁	
	ほうれん草オムレツ	卵	植物油(大豆) でん粉 トレハロース	ほうれん草	塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 581 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 62.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 712 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 31.5 g	炭水化物 76.7 g	
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	春雨スープ		春雨 ごま油	人参 バクチョイ 大根 竹の子 木くらげ 生姜	醤油 塩 こしょう かつおだし 豚骨(豚)	
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	トマトソース(大豆) ケチャップ チリパウダー チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース ウスターソース 塩 ナツメグ粉 パプリカ粉	
	タコライス(ゆで野菜)			キャベツ きゅうり		
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	紅芋チップス		紅芋 きび砂糖 油			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 703 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.2 g	炭水化物 94.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 810 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 27 g	炭水化物 112.7 g	
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	かきたま汁	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	玉ねぎ えのき茸 小松菜 ししいたけ	醤油 みりん 塩 かつおだし だし昆布	
	ハンバーグの きのこあんかけ	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	砂糖 でん粉	玉ねぎ しめじ 人参 長ねぎ	醤油 みりん かつおだし	
	梅肉和え		砂糖	きゅうり 大根 白菜 人参 梅 しそ	うめびしお(りんご) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 566 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 16.6 g	炭水化物 79.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 654 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 96 g	
31日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豚バラと根菜のみそ煮	豚肉 あお豆(大豆) ちくわ(卵抜き) 赤みそ	さといも 砂糖 油	人参 だけのこれんこん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ	みりん 酒 塩 かつおだし	
	小松菜のゴマ和え		ごま 砂糖	小松菜 もやし きゅうり 人参	醤油 塩	
	くだもの			かんきつ類		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 568 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 82.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 668 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 99 g	