

○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。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

★今月のこだわり献立★

- 1日(水) 防災の日献立
- 13日(木) 世界の給食献立(台湾)
- 21日(水) 琉球料理の日
- 22日(月) トーカチ献立
- 29日(金) 十五夜献立

夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんをおいしく食べるには?

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

体温が低い状態が続き、元気が活動できない。

脳のはたらきがぶくなくなり、授業などに集中できない。

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(金) 防災の日	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	防災みそ汁	わかめ 高野豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		竹の子 切干大根	かつおだし	
	さばの梅焼き	さば	砂糖	ねり梅 生姜 しそ	醤油 みりん 酒	
	ひじき和え	ひじき 蒸し大豆	砂糖	人参 きゅうり 小松菜 コーン	醤油 酢 塩	北玉小6年
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 654 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 26.9 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 697 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23 g	炭水化物 96.3 g		
4日(月)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲティ	鶏肉	スパゲティ(小麦) バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ マッシュルーム 小松菜 にんにく しめじ	醤油 塩	
	はんぺんフライ	魚肉すり身 卵	油 砂糖 コーンフラワー パン粉 でん粉		水あめ	
	豆のコロコロサラダ	ハム(豚・大豆) 大豆 ひよこ豆 あお豆(大豆) レッドキドニー(赤いんげん豆)	ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり コーン	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 598 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 65.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 680 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 77 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
5日(火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	がめ煮	鶏肉 ちくわ(卵抜き)	里芋 砂糖 油	大根 人参 竹の子 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	県産厚焼きたまご	卵	砂糖 油		かつおだし だし昆布 塩 酢 みりん風調味料 醤油	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 584 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 85.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 670 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.5 g	炭水化物 102 g		
6日(水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	マカロニの カントリー炒め	豚肉 ウインナー(豚)	マカロニ(小麦) 砂糖 油	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ カレー粉 デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン とんかつソース(りんご)	
	たっぷり野菜の コンソメスープ	鶏肉	油	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー	チキンブイヨン(鶏) 塩 醤油 コショウ ポークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 516 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 64.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 651 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 84.5 g	
7日(木)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	もずくと冬瓜のすまし汁	もずく		とうがん 長ねぎ えのき	かつおだし だし昆布 醤油 みりん 塩	
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 かつお節	ラード(豚脂) 砂糖 でん粉	生姜 キャベツ	コショウ 塩	
	モーウィの梅肉和え	かつお節	砂糖	モーウィ きゅうり	うめびし(おりんご) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 525 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 14 g	炭水化物 90.4 g		
8日(金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	マーボー島野菜	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ	ごま油 でん粉 油	とうがん へちま 人参 生姜 玉ねぎ たら 木くらげ しいたけ 竹の子 にんにく	酒 トウバンジャン 醤油 塩 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース(貝) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	ミニ肉まん	鶏肉 乳成分	ラード(豚脂) ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく 生姜	イースト 塩 鶏ガラスープ 醤油 老酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 84 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 662 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 99.7 g	
11日(月)	牛乳	牛乳				
	青菜ごはん	かつお節	米 砂糖	塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)	塩	
	野菜炒め	厚揚げ(大豆)	油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	塩 醤油 みりん	
	大根と豚肉のみそ汁	豚肉 赤みそ 麦みそ	じゃがいも 油	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	かつおだし	北玉小
	パインゼリー		砂糖		パインアップル果汁 水あめ パインアップル果肉 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 561 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 96.3 g		
12日(火)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	里芋と鶏肉のうま煮	鶏肉	里芋 砂糖 油	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	五目揚げかまぼこ	魚肉すり身 あお豆(大豆)	油 砂糖 コーンフラワー でん粉	人参 玉ねぎ コーン キャベツ	塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 628 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 88.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.5 g	炭水化物 100.3 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 (水) 世界の給食 (台湾)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ルーローハン(魯肉飯)	豚肉 うずらの卵	砂糖 でん粉 油	生姜 にんにく 赤パプリカ チンゲン菜 竹の子 玉ねぎ	醤油 酒 オイスターソース(貝)	
	ルオポータン(大根スープ)	鶏肉	ごま油	大根 生姜 ねぎ 小松菜	酒 チキンブイオン(鶏) 塩	
とっとチーズ	アーモンド カタクチイワシ チーズ(乳)	砂糖 でん粉 ごま			塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 601 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 24 g	炭水化物 70.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 85.9 g	
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ ししいたけ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 塩 醤油 ウスターソース かつおだし みりん チキンブイオン(鶏)	
	焼き栗コロッケ		じゃがいも くり さつまいも 油 パン粉(大豆) 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉		水あめ 塩	
	ごぼうのサラダ	ツナ(まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ごぼう きゅうり 赤パプリカ	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 23.5 g	炭水化物 57.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 28 g	炭水化物 72.5 g	
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	きのこたけのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 麦 ごま 砂糖 油	人参 竹の子 しめじ エリンギ ししいたけ	かつおだし 酒 醤油 みりん 塩	
	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 大根 小松菜	酒 かつおだし	
	魚の照り焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 591 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 82.5 g	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豚肉とブロッコリーの オイスター炒め	豚肉	砂糖 油	ブロッコリー 人参 しめじ ヤングコーン 木くらげ キャベツ	オイスターソース(貝) 醤油 塩	
	ぎょうざ	豚肉	ラード(豚脂) でん粉 油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	醤油 塩	
パンサンスー		春雨 ごま 砂糖	人参 きゅうり もやし	醤油 酢 塩 シークワサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 497 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 75.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 571 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 13.6 g	炭水化物 90.6 g	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	ベーコン(豚・大豆)	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム トマト にんにく	白ワインケチャップ 塩 コショウ チキンブイオン(鶏)	
	魚のアーモンドフライ	バス(魚)	パン粉(小麦・大豆) アーモンド でん粉 油		塩 コショウ イースト	
	マカロニサラダ	ハム(豚・大豆)	マカロニ(小麦) じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参	酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 501 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 56.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 68 g	
21日 (木) 琉球の料理 日理	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	チムシンジ	豚しほ 豚肉 赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	みりん かつおだし	
	ふーイリチー	卵 豚肉	麵(小麦) 油	人参 キャベツ もやし いら	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 549 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 77.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 97.7 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
22日 (金) トーカチ	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま			塩
	なかみ汁	豚なかみ 豚肉				こんにゃく ししいたけ ねぎ 生姜
	千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	切干大根 こんにゃく 人参	醤油 みりん 酒 チキンブイオン(鶏)	
ちんすこう		小麦粉 三温糖 ラード(豚脂)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 91.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 108.2 g	
25日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	なす味噌炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉 大豆 甘口白みそ 赤みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油			なす 人参 玉ねぎ ねぎ ししいたけ
	わかめと竹の子のすまし汁	わかめ 油揚げ(大豆)				ししいたけ 竹の子 大根 小松菜
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 501 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 73.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 589 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.4 g	
26日 (火)	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	ひよこ豆 豚肉	米 麦 もち米 油			コーン ししいたけ 人参 竹の子
	五目スープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	白菜 人参 長ねぎ 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだし チキンブイオン(鶏)	
	魚のシークワサー ソースがけ	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖			シークワサー果汁 酢 レモン果汁
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 514 kcal	たんぱく質 15 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.2 g	
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッパパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉			イースト 塩
	鶏肉と豆の洋風煮	鶏肉 大豆 あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ 油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト	赤ワインケチャップ 塩 デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース コショウ ポークブイオン(鶏・豚)	
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	砂糖	ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり 赤パプリカ	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 489 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 66 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.9 g	
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	れんこんとごぼうの きんぴら	あお豆(大豆) 豚肉	ごま 砂糖 ごま油 油	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく	酒 醤油 みりん 一味唐辛子	
	みそ肉団子	大豆 鶏肉 豚肉 豆みそ	大豆油 でん粉 砂糖 ごま パン粉(小麦) なたね油 ラード(豚脂)	生姜 玉ねぎ りんご	塩 水あめ 酢	
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 - 616 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 84.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 24.4 g	炭水化物 103.2 g	
29日 (金) 十五夜	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	砂糖 油			こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ
	キャベツとささみの 和え物	鶏ささみ(鶏肉) 寒天	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 みりん 塩	
お月見だんご		砂糖 でん粉 上新粉			醤油(小麦不使用・大豆) 水あめ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 90 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.6 g	炭水化物 106.6 g	