

○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。

Table with 2 columns: 表示義務7品目 (Egg, Milk, Wheat, etc.), 推奨21品目 (Avocado, etc.)

- ★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☆

- 6日(木) 1学期修了式
10日(火) 2学期始業式
目の愛護デー
19日(木) 食育の日献立
20日(金) カジマヤー献立
25日(水) 世界の料理献立(韓国)
31日(火) ハロウィン献立

風車で長寿を祝う「カジマヤー」

旧暦の9月7日、または9月9日の重陽の節句に、その年に97歳になるお年寄りに風車(カジマヤー)をプレゼントして、長寿を祝うお祭りが行われます。



☆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



「ちーたん」のマークは、郷土料理を示しています。

Table with 2 rows: 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値, 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値. Columns include Energy, Protein, Fat, Carbohydrates.

Main menu table with columns: 日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, その他調味料など, 欠食. Includes dates from 2日(月) to 4日(水).

Menu table for 5日(木) 一学期終業式. Includes items like 牛乳, 麦ごはん, ポークカレー, フルーツ白玉.



Menu table for 10日(火) 2学期始業式. Includes items like 牛乳, 麦ごはん, 豆腐とわかめのみそ汁.

Menu table for 11日(水). Includes items like 牛乳, なすミートスパゲティ, チキンのハーブオイル焼き.

Menu table for 12日(木). Includes items like 牛乳, コッペパン, クラムチャウダー.

Menu table for 13日(金). Includes items like 牛乳, 胚芽ごはん, 白菜と肉団子の中華うま煮.

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 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	スーラータン	卵 鶏肉	春雨 ごま油 でん粉	小松菜 えのき 木くらげ トマト	醤油 酢 ラー油(ごま) 塩 コショウ かつおだし 鶏骨(鶏・卵)	
	彩り野菜の中華炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	砂糖 でん粉 ごま油 油	白菜 人参 もやし 竹の子 赤パプリカ フロッコリー ヤングコーン にんにく	醤油 塩 コショウ オイスターソース(貝)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 523 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 73 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 615 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.7 g	炭水化物 89.1 g		
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	かぼちゃとひじきの煮物	豚肉 ひじき ちきあげ(大豆) 大豆 あお豆(大豆)	砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ(卵抜き) チーズ(乳) 生クリーム(乳) かつお節 青のり	ノンエッグマヨネーズ			
	くだもの			ぶどう、もしくはオレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 82.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 688 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 101.9 g		
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	かしわ汁	鶏肉 豆腐(大豆) わかめ	油	大根 人参 ごぼう 生姜	醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	千草和え	錦糸卵(卵)	砂糖	小松菜 人参 きゅうり もやし	醤油 酢	
	アングラス	ツナ かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	手巻きのみ	焼きのり				
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 78.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 637 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16.5 g	炭水化物 95.9 g		
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば (スープ)	豚肉 かまぼこ(卵抜き)	沖縄そば(小麦・大豆)	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)	
	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 かぼちゃ	塩	
	梅かつお和え	鶏ささみ 寒天 かつお節	砂糖	大根 人参 きゅうり 小松菜 うめしそ	塩 うめしお(りんご) 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 560 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 685 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 17 g	炭水化物 92.6 g	
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	黒米ごはん	ごま	米 麦 黒米			
	ソーキ汁	豚ソーキ 赤みそ 麦みそ		冬瓜 小松菜 人参	かつおだし 豚骨(豚)	
	クープイリチー	昆布 豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き)	砂糖 油	こんにゃく	醤油 みりん 塩 ポークフィヨン(鶏・豚) かつおだし	
	くだもの			オレンジ、もしくは柿		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 551 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 15.8 g	炭水化物 79.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 650 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 95.9 g		
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	ソース焼きそば	豚肉 ちきあげ(大豆)	中華めん(小麦・大豆) 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし	ウスターソース 塩 焼きそばソース(小麦・大豆・豚・りんご) コショウ	
	ゆかりあえ	かつお節	砂糖	きゅうり 小松菜 大根 白菜 人参 しその葉	塩 酢	
	手作りアガラサーチーズ	チーズ(乳)	小麦粉 粗糖 黒みつ 黒糖		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 439 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 13.3 g	炭水化物 60.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 73.3 g		



全幼稚園  
小学校  
北谷中

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 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	なめこの赤だし	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 赤だし(大豆・鶏)			なめこ 大根 長ねぎ	かつおだし
	キャベツ入りメンチカツ	豚肉 大豆粉	パン粉(小麦) でん粉 砂糖		キャベツ 玉ねぎ	チキンコンソメ(鶏) 塩
	たくあん入りはりはり漬け		ごま 砂糖		切干大根 きゅうり たくあん(小麦・大豆)	醤油 酢 塩
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 84.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 691 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 103.2 g		
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	アンドンチムタック (韓国風鶏肉煮込み)	鶏肉	じゃがいも 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 油		人参 玉ねぎ 大根 竹の子 長ねぎ しいたけ にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) コショウ 唐辛子 かつおだし チキンフィヨン(鶏)
	シューマイ	鶏肉 豚肉 卵白 大豆	小麦粉 砂糖 ゼラチン ラード ぶどう糖			塩 醤油
	のり塩ナムル	のり	ごま 砂糖 ごま油		小松菜 人参 もやし 切干大根	醤油 酢 塩
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 611 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.2 g	炭水化物 91.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 729 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19 g	炭水化物 113.6 g		
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆)			イースト 塩
	ABC野菜スープ	ベーコン(豚・大豆)	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも		人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	醤油 塩 コショウ ローリエ チキンフィヨン(鶏) 鶏骨(鶏・豚)
	チリコンカン	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー レンズ豆	油		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ チリソース トマトソース(大豆) ウスターソース ナツメグ チリパウダー パプリカパウダー
	ウインナー	ウインナー(豚)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 570 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 721 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 26.6 g	炭水化物 89.8 g		
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ひじきジュシー	ひじき 豚肉 大豆 油揚げ(大豆)	米 油		人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)
	もずくのみそ汁	もずく 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ			とうがんと ねぎ	かつおだし
	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖		赤パプリカ きゅうり 長ねぎ 生姜	醤油 みりん 酢 唐辛子
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 568 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21.5 g	炭水化物 68.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 25.1 g	炭水化物 83.6 g	
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	紅芋のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)			里芋 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	人参 こんにゃく しいたけ 生姜
	ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐野菜ハンバーグ(小麦・卵・牛・大豆・鶏)			でん粉 砂糖	玉ねぎ しめじ えのき 赤パプリカ 長ねぎ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 707 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23 g	炭水化物 92.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.2 g	炭水化物 107.5 g		
31日 (火)	牛乳	牛乳				
	ターメリックライス		米			うっちゃん粉
	紅芋シチュー	豚肉 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)			紅いも さつまいも 油 じゃがいも 小麦粉 パター(乳)	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム チキンフィヨン(鶏)
	ブロッコピーサラダ	青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー			ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 20.8 g	炭水化物 86.0 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 24.0 g	炭水化物 104.7 g		



全幼稚園  
小学校  
北谷中