

令和5年11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。

Table with 2 columns: 表示義務7品目 (卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば) and 推奨21品目 (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)

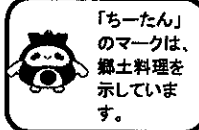
- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。

※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、食育より等は、ホームページでダウンロードできます。

身近な「SDGs」を意識してみませんか

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。



学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

- 栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



★今月のこだわり献立★
15日(水) 世界の料理給食(タイ)
16日(木) 琉球料理の日・イモの日
24日(金) 和食の日

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考えて食べる前に調整する
給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食器を大切に使う
食べられる人は、なるべく残さず食べる

Table with 2 rows: 1食当たりの栄養価(小学校)基準値 and 1食当たりの栄養価(中学校)基準値. Columns include エネルギー, 炭水化物, たんぱく質, 脂質, 食物繊維.

Main menu table for 1日(水). 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 items like 牛乳, ごはん, がんもと里芋のみそ煮, 魚のおろしかけ.

Main menu table for 2日(木) through 13日(月). 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 items like 牛乳, 梅菜めしごはん, じゃがいものみそ汁, ココア揚げパン, ポトフ, コーンサラダ, 豚バラと大根の煮物, ブロッコリーのごま和え, きびごはん, 豆乳豚汁, チキンチキンごぼう, 小麦ごはん, チリライス, ポテトと豆のサラダ, 秋鮭ときのこの雑炊, 野菜のにんにく炒め, スイートポテト.

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
14日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小4年
	全粒粉パン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング 砂糖 小麦粉 全粒粉		イースト 塩	
	パンプキンスープ	ベーコン(豚・大豆) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ コーン パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚肉) チキンブイヨン(鶏)	
	くるみ入り野菜サラダ	くるみ	砂糖	ブロッコリー 白菜 きゅうり もやし 人参	醤油 りんご酢(りんご) 塩	
	野菜コロッケ	大豆	じゃがいも 砂糖 マーガリン(乳) バター(小麦・乳) パン粉	コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピース	塩 コショウ	
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 603 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 20.6 g	炭水化物 84.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 737 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 24.3 g	炭水化物 106 g		
15日 (水)	牛乳	牛乳				世界の料理給食 (タイ)
	麦ごはん		米 麦			
	ガパオ	鶏肉	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ パセリ にんにく	酒 オイスターソース(貝) ウスターソース 醤油 トウバンジャン 塩 コショウ	
	ナムサイ (フォーと鶏肉のスープ)	鶏肉 うずらの卵	油 フォー	チンゲン菜 人参 ねぎ	豚骨(豚肉) コショウ 醤油 チキンブイヨン(鶏) 酒 塩 レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 552 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.5 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 657 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 92.6 g		
16日 (木)	牛乳	牛乳				北玉幼 浜川幼 第二幼 浜川小5年
	紅芋入り炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 麦 紅いも さつまいも ごま油	人参 しいたけ	かつおだし 醤油 みりん 酒 塩	
	島野菜ときのこのみそ汁	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも 油	ねぎ 小松菜 人参 しめじ 大根 ごぼう しいたけ	かつおだし	
	小いわし梅の香揚げ	いわし	油 パン粉 小麦粉	梅肉パウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 577 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 21.3 g	炭水化物 69.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 688 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 24.8 g	炭水化物 85.1 g		
17日 (金)	牛乳	牛乳				北玉小11年 第二小12年 第二小13年 第二小14年
	(中華麵)		小麦粉 油		塩 かん水	
	しょうゆラーメン (スープ)	豚肉 なた豆(大豆)	ごま油	長ねぎ もやし コーン 人参 小松菜 生姜 にんにく 竹の子 木くらげ	醤油 みりん 塩 コショウ オイスターソース(貝) かつおだし 豚骨(豚肉) チキンブイヨン(鶏)	
	セロリのサラダ	ちくわ(卵抜き)	砂糖	セロリ 大根 きゅうり コーン	タンカンドレッシング(小麦・ 大豆・ゼラチン) 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 497 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 63.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 600 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.8 g		
20日 (月)	牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年
	麦ごはん		米 麦			
	チャブチェ	豚肉	春雨 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 木くらげ	醤油 みりん ポークブイヨン(鶏・豚)	
	中華スープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	白菜 人参 長ねぎ しいたけ 木くらげ	醤油 塩 豚骨(豚肉) かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 504 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 11.6 g	炭水化物 81.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 596 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 12.6 g	炭水化物 99.1 g		
21日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	おでん	豚肉 うずらの卵 昆布 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き)	砂糖	大根 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	くり入り小倉白玉	小豆	栗(くり・砂糖) 黒糖 砂糖 白玉もち(大豆) 水あめ		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 632 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 13.1 g	炭水化物 104.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 755 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 128.6 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 (水)	牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年 第二小6年
	麦ごはん		米 麦			
	キムチ鍋	豚肉 焼き豆腐(大豆)	ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 もやし えのき こんにゃく 長ねぎ 白菜キムチ(小麦・りんご・ 大豆・さば)	トウバンジャン 酒 塩 醤油 チキンブイヨン(鶏) 豚骨(豚肉) みりん	
	チョレギサラダ	のり	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり もやし 人参 にんにく	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 502 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 12.7 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 594 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 90.5 g		
24日 (金)	牛乳	牛乳				第二小6年
	ごはん		米			
	けんちん汁	豆腐(大豆)	里芋	大根 人参 小松菜 長ねぎ こんにゃく しいたけ	かつおだし 塩 醤油	
	揚げいわしの蒲焼き	まいわし	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	生姜	醤油 みりん 酒	
	白菜のごま和え		ごま 砂糖	白菜 小松菜	醤油 塩	
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 524 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 15.3 g	炭水化物 74.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 608 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.9 g	炭水化物 91 g		
27日 (月)	牛乳	牛乳				北玉幼 浜川幼 第二幼 浜川小5年
	麦ごはん		米 麦			
	かぼちゃ入り肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく しいたけ	みりん 醤油 塩 かつおだし	
	カップもずく	もずく 製粉エキス	果糖 砂糖		酢 醤油 みりん 塩 ソーラーサー果汁	
	ふりかけ	のり 青のり	ごま 砂糖		塩 醤油	
一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 502 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 11.3 g	炭水化物 82.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 585 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 12 g	炭水化物 100.2 g		
28日 (火)	牛乳	牛乳				北玉小11年 第二小12年 第二小13年 第二小14年
	きのこのペロンチーノ	ベーコン(豚・大豆) しらす干し	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 エリンギ しめじ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) 七味唐辛子(ごま)	
	コールスローサラダ	ハム(豚・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 大根 人参 コーン ピクルス	酢 塩 コショウ	
	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	はちみつ	にんにく	粒マスタード 赤ワイン 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 531 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 22.9 g	炭水化物 56.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 609 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 25 g	炭水化物 69.1 g		
29日 (水)	牛乳	牛乳				北玉小6年 北谷小6年
	枝豆おこわ	鶏肉 おお豆(大豆)	米 もち米 ごま油 油	人参 しいたけ 竹の子 生姜	かつおだし 酒 醤油 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	白菜と肉団子のスープ	つくね(小麦・鶏・大豆)	春雨 ごま油	白菜 人参 えのき ねぎ 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚肉) かつおだし	
	ジャンボシューマイ	豚肉 鶏肉 大豆 まくら	パン粉(小麦・乳・大豆) でん粉 砂糖 小麦	玉ねぎ しょうが グリーンピース みかん(予定)	塩 醤油 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 549 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 629 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19 g	炭水化物 88.7 g		
30日 (木)	牛乳	牛乳				北谷幼 北谷小3年
	麦ごはん		米 麦			
	キーマカレー	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 油 コーンスターチ	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ 木くらげ トマト ブルーベリー	赤ワイン 塩 カレー粉 チキンブイヨン(鶏) カレールウ(小麦・大豆・鶏 牛) ウスターソース チャツネ(りんご)	
	トマトオムレツ	卵	でん粉 砂糖 油 小麦	玉ねぎ 人参	醤油 塩 トマトピューレ ケチャップ	
	一食当たりの栄養価(小)	1献立 - 629 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1献立 - 738 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 109.4 g		