



今年も、あと1か月となりました。今年はどうな1年でしたか？来年も元気に迎えられるよう、冬休みの体調管理をしっかり行いましょう。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとして、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしてくださいね！



<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p>

♥卒業リクエスト給食♥

12月～3月にかけて、小6年生と中3年生のリクエストメニューを、提供していきます！

12/9 キムタクチャーハン (伊波小6-2・石中3-4)  
12/24 クリスマスケーキ (伊波中3-2)  
12/28 焼きプリンタルト (伊波中3-3)

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。
- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
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	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、カリカリ梅、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	野菜の塩昆布和え	三温糖、ごま	しらす、糸けすり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり	塩昆布(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 555 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.9 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.4 g	炭水化物 95.8 g		
2 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のそぼろ煮	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、椎茸、こんにゃく、こまつな、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	もち入り紅芋きんとん	紅イモ、バター(乳)、三温糖、白玉もち	牛乳			
	やさしいふりかけ				やさしいふりかけ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 14.4 g	炭水化物 83.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 111.9 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
3 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	そばろ丼	そばろ丼	大豆油、三温糖	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく(大豆)	しょうが、たまねぎ、にんじん、インゲン			酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		錦糸卵		錦糸卵					
	中華つくねスープ	春雨		中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸、こまつな			ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお	
	くだもの							くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 590 kcal		たんぱく質 26.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 82.1 g			
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 770 kcal		たんぱく質 33.2 g	脂質 19.3 g	炭水化物 111.9 g			
6 (月)	牛乳			牛乳					
	野菜そば	麺	沖縄そば(小麦・大豆)						
		汁	大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ			酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら	
	大豆と芋のみつがらめ		でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ	大豆、カエリ	揚げ油①(小麦・大豆)			しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの							くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 615 kcal		たんぱく質 24.4 g	脂質 21.8 g	炭水化物 77.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 762 kcal		たんぱく質 30 g	脂質 26.2 g	炭水化物 98.8 g			
7 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げの中華煮		大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ			酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	鶏肉のピリ辛焼き		三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく			しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	チョレギサラダ		ごま	わかめ、きざみのり	キャベツ、きゅうり、にんじん			塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 2586 kcal		たんぱく質 188 g	脂質 158.4 g	炭水化物 73.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 2761 kcal		たんぱく質 194.6 g	脂質 162.6 g	炭水化物 101.3 g			
8 (水)	牛乳			牛乳					
	わかめごはん	米		炊き込みわかめ					
	けんちん汁		大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ			酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	さばのみそだれかけ		三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが			酒、みりん	
	お豆たっぷりとりみ炒め		大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン			酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 647 kcal		たんぱく質 32.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 77.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 1119 kcal		たんぱく質 43.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 174.3 g			
9 (木)	牛乳			牛乳					
	キムタクチャーハン		米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)			酒、パプリカ粉、たくあん(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	焼きギョーザ		大豆油	焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)					
	春雨サラダ		春雨、三温糖、ごま、ごま油	ハム(豚・大豆)	もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ			しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの							くだもの	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 594 kcal		たんぱく質 18.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 83.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 783 kcal		たんぱく質 23 g	脂質 24 g	炭水化物 111.3 g			
10 (金)	牛乳			牛乳					
	バーガーパン		バーガーパン(小麦・乳・大豆)						
	魚フライ		大豆油	魚フライ(小麦)	揚げ油②(小麦・大豆)				
	タルタルソース		タルタルソース(卵・大豆)						
	コーンチャウダー		大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ			酒、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、こしょう、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	カラフルサラダ			ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン			和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす	
	型抜きシリアーズ			型抜きシリアーズ(乳)					
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 717 kcal		たんぱく質 28 g	脂質 29 g	炭水化物 82.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 809 kcal		たんぱく質 31.4 g	脂質 31.4 g	炭水化物 96.4 g			

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
13 (月)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖		豚肉、油揚げ(大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	鶏と根菜の平つくね			鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)					
	サクッとそら豆			サクッとそら豆(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	613 kcal	たんぱく質	24.5 g	脂質	15.7 g	炭水化物	90.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	791 kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	17.8 g	炭水化物	121.9 g
14 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	中身汁	大豆油		中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)		こんにゃく、椎茸、青ねぎ、しょうが		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	鯖のごまマヨ焼き	ごま		さわら、白豆ペースト				ぬちまーす、こしょう、ノイグマ(大豆)	
	クープイリチー	大豆油、三温糖		豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆)		にんじん、こんにゃく、インゲン		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	645 kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	20.3 g	炭水化物	84.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	786 kcal	たんぱく質	30.8 g	脂質	22.8 g	炭水化物	110.2 g	
15 (水)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	ビーフカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉		牛肉、白豆ペースト		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン		カレー粉、酒、チャツネ(りんご)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	スコッチエッグ			スコッチエッグ(卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆)					
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油		ひじき、ツナ		にんじん、きゅうり、コーン		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、J-LIPO-ドレッシング(卵・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	744 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	23.6 g	炭水化物	103.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	916 kcal	たんぱく質	31 g	脂質	26.4 g	炭水化物	135 g
16 (木)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	アーサ入りゆし豆腐汁			ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)				花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖		豚肉		しょうが、にんにく		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	野菜炒め	大豆油		豚肉、厚揚げ(大豆)		キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からしな		酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	黒糖ピーンズ			黒糖ピーンズ(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	1810 kcal	たんぱく質	242.5 g	脂質	50.6 g	炭水化物	79.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	1944 kcal	たんぱく質	246.4 g	脂質	52 g	炭水化物	105.9 g	
17 (金)	牛乳			牛乳					
	中華めん	中華めん(小麦・大豆)							
	みそラーメン	大豆油		豚肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、白ねぎ、コーン、きくらげ		酒、こしょう、豆板醬(大豆)、ぬちまーす、赤だし(大豆・さば・鶏)、甜麵醬(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚がら	
	にんにく芽の中華炒め	大豆油、ごま油		豚肉		にんにく、しょうが、にんにくの芽、たけのこ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、たまねぎ		豆板醬(大豆)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	513 kcal	たんぱく質	21.1 g	脂質	16.3 g	炭水化物	69.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	634 kcal	たんぱく質	26 g	脂質	18.9 g	炭水化物	89.2 g
20 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	もずく丼	大豆油、でん粉		もずく、豚肉		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン		酒、豆板醬(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	魚汁			赤魚、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)		にんじん、だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが		酒、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	518 kcal	たんぱく質	22.7 g	脂質	10.7 g	炭水化物	80.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	669 kcal	たんぱく質	27.8 g	脂質	12 g	炭水化物	109.6 g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
21 (火)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	ほうれん草シチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白豆ペースト、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ワイン、こしょう、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	魚のカラフル焼き		ホキ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ぬちまーす、こしょう、ノイグマ(大豆)	
	ブロッコリーサラダ	三温糖、こめ油		ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 1467 kcal	たんぱく質 193.6 g	脂質 37.8 g	炭水化物 75.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1590 kcal	たんぱく質 197.3 g	脂質 42.9 g	炭水化物 89.8 g	
22 (水)	牛乳		牛乳			
	トゥンジー・ジュージー	米、麦、こめ油、田芋	豚肉、昆布、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、青ねぎ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	きびなごのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご	揚げ油③(小麦・大豆)	ぬちまーす、こしょう	
	ミミガーのあえもの	三温糖、ごま	ミミガー、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、もやし	酢(小麦)	
	みかん			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19 g	炭水化物 72 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 709 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.9 g	炭水化物 88.5 g	
23 (木)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米、もちきび				
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	ハム(豚・大豆)、豆腐(大豆)、鶏卵	にんじん、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	ジャンボシュウマイ		ジャンボシュウマイ(小麦・豚・鶏・大豆)			
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ナッツと魚		ナッツと魚(アーモンド・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1131 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 178.3 g		
24 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	ワイン、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)	
	あやはし牛のハンバーグ	小麦粉	あやはし牛のハンバーグ			
	ナッツ入りコールスローサラダ		アーモンド	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	ノイグマ(大豆)、コーン・ドレッシング(卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 26.1 g	炭水化物 69 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 29.8 g	炭水化物 83.3 g	
27 (月)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	イナムドッチ	大豆油	豚肉、かまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)			
	大根の梅肉あえ	三温糖	糸けすり	だいこん、きゅうり、にんじん	梅肉(大豆・りんご)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16 g	炭水化物 81.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 111.4 g		
28 (火)	牛乳		牛乳			
	きのこのリゾット	米、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、パセリ	ワイン、こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
	チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー	
	ベジタブルソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 2578 kcal	たんぱく質 183.4 g	脂質 167.4 g	炭水化物 58.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 2648 kcal	たんぱく質 185.3 g	脂質 170 g	炭水化物 69 g	

☆冬至献立

☆クリスマス献立

終業式★2学期ラスト給食