



ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。

本年度も「安全安心おいしい楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくことになります。給食センターでも安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しながら給食作りを行っていきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



今年度より、アレルギーの表示の仕方に変更があります。ご確認ください。

今年度より、アレルギーの過剰表示を避けるため、献立表のアレルギーは、表示義務・表示推奨28品目のみの表示となります。

海藻類（もずく等）・小魚（チリメン等）・二枚貝（あさり等）の「えび・かに」の表示や、それらを含む加工商品に記載されていないアレルギーの表示がなくなります。



【変更前】 例：もずく（えび・かに） → 【変更後】 例：もずく

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・かに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、「榊ぬちまーす」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。



日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
8日 (木)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	お米 黒米				
	中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく 生姜 ねぎ	ぬちまーす 豚がら みりん 醤油（小麦・大豆） かつお節 酒	
	昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 昆布 白かまぼこ（大豆）	切干し大根 人参 こんにゃく	ぬちまーす 酒 醤油（小麦・大豆） ポークパイオン（豚肉・鶏肉）	
	紅白なます	三温糖 白ごま		人参 大根	ぬちまーす 特濃酢（小麦）	
	サーターアングギー	サーターアングギー（小麦・卵・大豆）				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 725 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 18.1 g	炭水化物 109.6 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
9日 (金)	牛乳		牛乳			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ (小麦) こめ油	ベーコン (豚肉) ハム (豚肉・大豆)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	ぬちまーす ケチャップ トマトピューレー こしょう ウスターソース (大豆・りんご) チキンブイヨン (鶏肉)	
	豆腐サラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	沖縄豆腐 (大豆) ツナ	きゅうり 人参 大根 チンゲン菜	ぬちまーす こしょう	
	野菜コロッケ	野菜コロッケ (小麦・大豆・乳) 大豆油				揚げ① 大豆
	一食当たりの栄養価	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 32 g	炭水化物 57.9 g	
12日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛肉 豚肉 大豆 赤みそ (大豆)	木くらげ 生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) みりん 豆板醤	
	ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	ぬちまーす 酢 (小麦) 醤油 (小麦・大豆)	
	サムゲタン風スープ	無圧べん麦 こめ油	鶏もも肉	長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜 にんにく	ぬちまーす 豚がら こしょう チキンブイヨン (鶏肉) 薄口醤油 (小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.7 g		
13日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	人参 にら 大根 にんにく	ぬちまーす かつお節 豚がら	
	パパイヤとツナのアーサ酢和え	三温糖	ツナ アーサ	パパイヤ 大根 きゅうり 人参	ぬちまーす 特濃酢 (小麦) 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	紅芋のチーズがらめ	紅芋 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま	チーズ (乳)			揚げ② 大豆・小麦・乳
一食当たりの栄養価	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 101.8 g		
14日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	ハヤシライス	小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	牛肉	玉葱 人参 セロリ マッシュルーム トマト ピーマン りんご にんにく	ぬちまーす ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン カレー粉 ケチャップ 豚がら ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) チキンブイヨン (鶏肉)	
	カットコーン			カットコーン		
	果物			いよかん (予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 121 g		
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	梅ごはん	お米 白ごま こめ油	豚肉 油揚げ (大豆) しらす ひじき	人参 たけのこ カリカリ梅	ぬちまーす ゆかり粉 みりん かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	ちくわのマヨネーズ焼き	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ちくわ 牛乳 糸けずり チーズ (乳) 青のり粉 スキムミルク (乳)			
	大根汁	じゃがいも	あさり 麦みそ (大豆) 白かまぼこ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	人参 こんにゃく 大根 生姜	かつお節 だし昆布 酒	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.7 g	炭水化物 92.6 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	お米 こめ油	ベーコン(豚肉) 牛乳 あさり チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉) こしょう	
	魚のハニーマスタード焼き	はちみつ	鮭		白ワイン みりん 粒マスタード	
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウィンナー(豚肉)	玉葱 コーン 人参 いんげん バジル	ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 554 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21.2 g	炭水化物 59.4 g	
19日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	ウィンナー		ロングウィンナー (小麦・牛肉・豚肉)			
	チリコンカン	こめ油	豚肉 牛肉 金時豆	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ぬちまーす タバスコ ウス ターソース(大豆・りんご) チリミックス(小麦・豚肉・ 乳) チリパウダー こしょう トマトソース(大豆) ケチャップ	
	卵スープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 椎茸 きくらげ 白菜	ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 75.1 g		
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	フーチパージュシー	お米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	人参 椎茸 よもぎ	ぬちまーす 酒 かつお節 ポークブイヨン(豚肉) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	春きゃべつの炒め	こめ油	ベーコン(豚肉)	きゃべつ 小松菜 コーン しめじ 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
	一食当たりの栄養価	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 29.6 g	炭水化物 80.5 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	こんにゃく 玉葱 人参 椎茸 白菜キムチ(小 麦・大豆・りんご・さ ば)	みりん 醤油(小麦・大豆) かつお節 酒	
	パンウースー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ きゅうり もやし	ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	アーモンド	アーモンド				
一食当たりの栄養価	エネルギー 724 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 111.9 g		
22日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	三色そばろ	三温糖 こめ油	鶏肉 卵 大豆	生姜 人参 いんげん	ぬちまーす 醤油(小麦・大 豆) みりん 酢(小麦) 酒	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	くずきりスープ	くずきり でん粉	鶏肉	人参 椎茸 木くらげ 玉葱 チンゲン菜	ぬちまーす だし昆布 醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん チキンブイヨン(鶏肉)	
一食当たりの栄養価	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 96.9 g		

チリ
ドック

食育
の日

三色
そばろ

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
23日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米			揚げ③ 大豆・小麦・乳	
	いわしの蒲焼き	小麦粉 だん粉 大豆油 三温糖 水あめ	いわし	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん	
	クレソンのごまあえ	ごま油 三温糖 白ごま	ちくわ	クレソン 人参 もやし 小松菜	醤油 (小麦・大豆) みりん 特濃酢 (小麦)	
	豚汁	里芋 こめ油	豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ごぼう	かつお節 だし昆布	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 26.8 g	炭水化物 102.9 g	
26日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	お米				
	魚の香味焼き	三温糖	しいら	生姜 シークワサー果汁	ぬちまーす ジェノバペースト (乳)	
	厚揚げと 糸こんにゃくの炒め	こめ油 だん粉	牛肉 厚揚げ (大豆)	人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 こんにゃく 生姜 にんにく	ぬちまーす かつお節 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒	
	果物			ニューサマー (予定)		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 718 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 21.5 g	炭水化物 95.3 g		
27日 (火)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン (小麦・大豆)				
	キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 なす セロリ 大根 トマト 生姜 に んにく	ぬちまーす 赤ワイン チャ ツネ (りんご) ウスターソー ス (大豆・りんご) カレー ルー (小麦・鶏肉・牛肉・大 豆) カレー粉	
	麦のポタージュ	無圧ペン麦 こめ油	ベーコン (豚肉) 白花 豆 白いんげん豆 生ク リーム (乳) 牛乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす 豚がら こしょう チキンブイヨン (鶏肉)	
	ヨーグルト		ヨーグルト (乳)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 659 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.3 g	炭水化物 75.9 g	
28日 (水)	牛乳		牛乳			
	みそ煮込みうどん	うどん (小麦)	豚肉 油揚げ (大豆) なると 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 きゃべつ 玉葱 ほうれん草 椎茸 長ねぎ 生姜	ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)	
	うずら卵巻き		うずら卵巻き (卵)			
	牛肉とごぼうの甘辛煮	三温糖 白ごま ごま油	牛肉	ごぼう 人参 玉葱 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 酒 みりん 醤油 (小麦・大豆) 七味唐辛子 (ごま)	
	ベビーチーズ		ベビーチーズ (乳)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 520 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 52.1 g	
30日 (金)	牛乳		牛乳			
	揚げパン	パン (小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉 (大豆) チーズ (乳)	揚げ① 大豆		
	ビーンズサラダ	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン (豚肉)	あお豆 (大豆) コーン きゃべつ きゅうり	ぬちまーす こしょう コールスロートレッシング (卵・大豆)	
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ (小麦) こめ油 じゃがいも 三温糖	ウィンナー (豚肉) ベーコン (豚肉)	玉葱 人参 大根 セロリ にんにく パジル トマト	ぬちまーす ケチャップ チキンブイヨン (鶏肉) 豚がら こしょう ウスター ソース (大豆・りんご) 醤油 (小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 31.7 g	炭水化物 85.2 g	

