

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのご類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

☎ 973-1112 📠 973-1303

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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★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 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
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					
1日 (火)	牛乳		牛乳							
	ごはん	米								
	わかめと冬瓜のスープ	白ごま ごま油	わかめ		冬瓜 しめじ 小松菜		薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
	厚焼き卵		厚焼き卵(卵・さば)							
	じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉 ごめ油	豚ひき肉 そぼろ大豆		かぼちゃ 玉ねぎ あお豆(大豆) 生姜		花かつお 醤油(小麦・ 大豆) みりん ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 24.0 g		脂質 16.3 g		炭水化物 82.4 g			
2日 (水)	牛乳		牛乳							
	秋の香りごはん	米 くり ごめ油	鶏肉 油あげ(大豆)		人参 こんにゃく しめじ ごぼう		花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油(小麦・ 大豆) 薄口醤油(小麦・ 大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
	魚のもみじ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ホキ		裏ごし人参 赤パプリカ 黄パプリカ					
	野菜とちくわのごまみそあえ	ねりごま すりごま 三温糖	ちくわ 甘口白みそ(大豆)		大根 もやし 人参 チンゲン菜		酢(小麦) 醤油(小麦・ 大豆) ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 25.1 g		脂質 20.3 g		炭水化物 70.2 g			
	3日 (木)	牛乳		牛乳						
沖縄そば		沖縄そば(小麦・大豆)								
アーサ入り 沖縄そば (汁)			豚肉 大丸かまぼこ アーサ		生姜 椎茸		花かつお ポークフィヨン (鶏・豚) 醤油(小麦・ 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 豚がら			
たろいものから揚げ		たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖					醤油(小麦・大豆) みりん			揚げ①
パイン入りサラダ		三温糖 オリーブ油			きゅうり 大根 人参 コーン パイン缶 シークワーサー果汁		特濃酢(小麦) ぬちまーす			
一食当たりの栄養価		I礼ギ - 554 kcal	たんぱく質 23.1 g		脂質 17.9 g		炭水化物 72.6 g			
4日 (金)	牛乳		牛乳							
	ごはん	米								
	大根のみそ汁		わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 えのき 人参 長ねぎ		花かつお			
	さばのカレー焼き	三温糖	さば		生姜		醤油(小麦・大豆) カレー粉 みりん 酒			
	鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖	豚ひき肉 ひじき 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 卵		にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ		酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお			
	くだもの				梨(予定)					
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 623 kcal	たんぱく質 28.5 g		脂質 20.0 g		炭水化物 77.5 g			

揚げ①

	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		
	7日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦
		洋風ぞうすい	米 オリーブ油	鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト にんにく	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) 白ワイン トマトピューレ ケチャップ チキンフイヨン(鶏) こしょう	
		焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦) サラダ油				
		ジャーマンポテト	じゃがいも マーガリン (乳・大豆) こめ油	無塩せきウインナー (豚) 粉チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 460 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 59.3 g	
	8日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉みそ	三温糖 ごま油 こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 そぼろ大豆 赤みそ(大豆)	きくらげ 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 醤油(小麦・ 大豆) 酢(小麦)	
		卵スープ	でん粉	卵 絹ごし豆腐(大豆)	えのき ねぎ	花かつお チキンフイヨン (鶏) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 72.7 g	
カジマヤー献立	9日 (水)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	酒 花かつお ポークフイヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		魚のシークワサーみそ焼き	三温糖	まぐろ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	シークワサー果汁	みりん 酒	
		千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフイヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 13.3 g	炭水化物 78.1 g	
目の愛護デー献立	10日 (木) 赤道小 1～5年 欠食	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	白花豆&白いんげんペー スト 脱脂粉乳 加工乳	裏ごし人参 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう ポークフイヨン(鶏・豚) 豚がら 白ワイン	
		鶏肉のバジル焼き		鶏肉	バジル にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ぬちまーす	
		キャベツのツナサラダ	三温糖	ツナ	きゃべつ 赤パプリカ 大根 きゅうり 人参 シークワサー果汁	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 624 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 77.8 g	
	11日 (金) 川崎小 5年欠食 赤道小 5年欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚肉と根菜のピリ辛煮	じゃがいも 三温糖 ごま油	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	人参 白菜 ごぼう 糸こんにゃく きくらげ 椎茸 小松菜 生姜	酒 ポークフイヨン(鶏・ 豚) 花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま)	
		まぐろの照り焼き	三温糖 水あめ	まぐろ	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		昆布の佃煮	黒糖 こめ油	昆布 糸けすり	きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん	
		くだもの			柿(予定)		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 14.0 g	炭水化物 88.5 g	
	15日 (火) 川崎小 5年欠食	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		卵と絹ごし豆腐のスープ	白ごま ごま油 でん粉	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 卵	しめじ ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		さばの薬味ソースかけ	三温糖 ごま油 でん粉	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		野菜のオイスター炒め	三温糖 こめ油	豚肉	ブロッコリー もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 71.9 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		
兼原小 5年欠食	16日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦
		2色芋ごはん	米 紅芋 さつまいも こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	椎茸 人参 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） 酒 みりん ぬちまーす チキンフイヨン（鶏） 花かつお	
		魚のきのこあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油（小麦・大豆） みりん	
		野菜のおかかあえ	三温糖	ちくわ ツナ 糸けすり	小松菜 きゅうり もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 537 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 16.1 g	炭水化物 67.7 g	
兼原小 5年欠食	17日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		ポークカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 & 白 いんげんペースト 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ピーマン 裏ごしかぼちゃ にんにく 生姜	カレールウ（小麦・牛・鶏・ 大豆） カレー粉 チャツネ （りんご） ウスターソース ぬちまーす ポークフイヨン （鶏・豚）	
		トマトオムレツ		トマトオムレツ（小麦・ 卵・大豆・鶏・豚・ ゼラチン）			
		あお豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆（大豆） きゃべつ コーン きゅうり 人参 レモン果汁	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 679 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 19.4 g	炭水化物 97.3 g	
兼原小 1～4年 欠食	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		根菜ごまみそ汁	すりごま	鶏肉 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	大根 ごぼう 人参 しめじ 小松菜 生姜	花かつお	
		豆腐ハンバーグの そぼろあんかけ	三温糖 でん粉	国産大豆の豆腐ハンバー グ（小麦・豚・鶏・ 大豆） 豚ひき肉	玉ねぎ にら 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお	
		さつまいものいとこ煮	さつまいも 三温糖	小豆		みりん 醤油（小麦・大豆）	
		くだもの			みかん（予定）		
		一食当たりの栄養価	1食あたり 663 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.4 g	炭水化物 104.1 g	
具志川小 欠食 中原小 欠食	21日 (月)	牛乳		牛乳			
		鶏肉とキャベツの スパゲティ	スパゲティ（小麦） 三温糖 オリーブ油	鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 トマト缶 にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース（小麦・ 鶏） ウスターソース 醤油 （小麦・大豆） ぬちまーす	
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ	ホキ		白ワイン みりん 粒マスタード ぬちまーす	
		3色野菜ソテー	こめ油	無塩せきウインナー （豚）	アスパラ コーン 赤パプリカ 白菜	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 492 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 61.6 g	
	22日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		きのこスープ		白かまぼこ	人参 しめじ えのき エリンギ 小松菜 大根	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		鶏肉の梅みそ焼き	三温糖	鶏肉 白みそ（大豆）	梅肉（りんご・大豆）	みりん 酒	
		野菜と厚揚げ炒め	こめ油	厚揚げ（大豆） 豚肉	きゃべつ もやし 人参 ピーマン きくらげ 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 577 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 76.7 g	
	23日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ④ ・小麦
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		じゃがいものトマト煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト トマト缶	赤ワイン トマトピューレ デミグラスソース（小麦・ 鶏） ケチャップ トマトソース（大豆） ウスターソース ぬちまーす こしょう チキンフイヨン（鶏）	
		きびなごのレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	きびなご	レモン果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		彩りサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ （大豆）		小松菜 人参 もやし きゅうり あお豆（大豆） 大根 コーン	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1食あたり 632 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 21.0 g	炭水化物 78.6 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		
24日 (木)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 椎茸 にら 生姜 にんにく	酒 花かつお ボークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
	野菜ころ天		野菜ころ天			
	とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 578 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 83.8 g	
25日 (金)	牛乳		牛乳			
	中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 そぼろ大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉ねぎ あお豆(大豆) にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ボークフィヨン (鶏・豚)	
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい(小麦・大豆)				
	棒棒鶏サラダ	三温糖 すりごま ごま油	鶏ささみチャンク(鶏) 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 547 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 70.0 g	
28日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	煮つけ	三温糖 こめ油	豚肉 結び昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜 ごぼう いんげん 生姜	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	納豆みそ	三温糖 こめ油	ひきわり納豆(大豆) 麦みそ(大豆) ツナ	生姜 ねぎ	みりん	
	黒糖アガラサー	強力粉(小麦) 黒糖	加工乳		重曹 ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 638 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 15.2 g	炭水化物 102.5 g	
29日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	麻婆豆腐	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 豆腐(大豆) 赤だし (大豆・鶏) 赤みそ (大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ にら 椎茸 きくらげ	テンメンジャン(大豆・ ごま・小麦) 豆板醤 ボークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 633 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 77.0 g	
30日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さつま汁	さつまいも	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 長ねぎ	花かつお	
	魚のごまだれかけ	三温糖 でん粉 ねりごま 白ごま	ホキ		薄口醤油(小麦・大豆)	
	ひじきと麴炒め	湿麴(小麦・大豆) 三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) ちくわ 大豆	人参 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 600 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 89.0 g	
31日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	麦いりパンプキンポタージュ	じゃがいも 押し麦 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 白花豆&白いんげ んペースト 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	裏ごしかぼちゃ 玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく	カレー粉 ぬちまーす こしょう チキンブイヨン (鶏) 豚がら	
	まぐろのアーモンド焼き	アーモンド エッグケア マヨネーズ(大豆)	まぐろ 甘口白みそ(大豆)	パセリ		
	フレンチサラダ	オリーブ油 三温糖		きゃべつ 大根 人参 カリフラワー きゅうり シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	1人1日 - 686 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 78.0 g	

