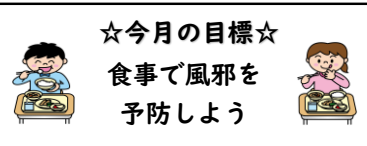
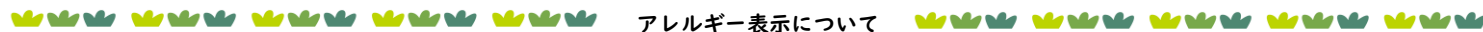


令和6年度 12月給食たより



与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555



◎献立名の黒丸（●）は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

（ ）内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン4品目を含む
和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）・炒め物・煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルゲン（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務 （7品目）	たまご・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	

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、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。

※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ください。

★給食では、「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。



1食当たりの栄養価（小学校）基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	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	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		
南原小6年欠食	2 (月)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすラーメン	ラーメン（小麦・大豆） 	豚肉 なんと（大豆） わかめ	人参 もやし コーン 木くらげ 長葱 にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 花かつお 醤油（小麦・大豆） ポークビヨン（鶏・豚）	
		黄金芋スティック	黄金芋 三温糖	きな粉（大豆）			揚げ油①
		シークワサーサラダ	三温糖 サラダ油		ブロッコリー 冬瓜 人参 胡瓜	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす シークワサー果汁 こしょう りんご酢（りんご）	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 82.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 93.3 g	
南原小6年欠食	3 (火)	牛乳		牛乳			
		●白菜ときのこのリゾット（乳）	米 麦 マーガリン（乳・大豆）	鶏肉 粉チーズ（乳）	白菜 人参 玉葱 しめじ えのき マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン 醤油（小麦・大豆） チキンビヨン（鶏）	
		ジャーマンポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン（豚）	玉葱 インゲン 赤ピーマン	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		魚のハニーマスタード焼き	はちみつ オリーブ油	ホキ		ぬちまーす マスタード 醤油（小麦・大豆） 白ワイン	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 480 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.1 g	炭水化物 47.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 502 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16 g	炭水化物 55.6 g	
	4 (水)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	全粒粉コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		カレーポトフ	じゃが芋 サラダ油	鶏肉 ウインナー（豚）	人参 玉葱 大根 ブロッコリー	チキンビヨン（鶏） 白ワイン ぬちまーす カレー粉 ローリエ 醤油（小麦・大豆） おろしにんにく	
		ほうれん草オムレツ	Caたっぷりオムレツほうれん草（たまご・大豆）				
		くだもの			りんご（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 84.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 31.5 g	炭水化物 99.9 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		
勝連小6年欠食	5 (木)	牛乳	も ず く 丼		牛乳			
		ごはん		米				
		もずく丼の具		三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油(ごま)	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 コーン 人参 小松菜	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		黄金芋のみそ汁		黄金芋	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 冬瓜	花かつお	
		ナッツの黒糖きな粉がらめ		アーモンド カシューナッツ 三温糖 黒糖	大豆 カエリ きな粉(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 607 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 20.1 g	炭水化物 80.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 731 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 101.1 g	
勝連小6年欠食	6 (金)	牛乳			牛乳			
		カラフルピラフ		米 麦 サラダ油	ウインナー(豚)	人参 玉葱 コーン グリーンピース マッシュルーム	ポークパイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) こしょう ぬちまーす	
		チキンのバジル焼き		三温糖	鶏肉	バジル	おろしにんにく 酒 醤油(小麦・大豆)	
		ABCスープ		ABCマカロニ(小麦) サラダ油 ジャガ芋	ベーコン(豚) 鶏肉 レンズ豆	人参 玉葱 キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(小麦・大豆) チキンパイオン(鶏) こしょう ぬちまーす ローリエ	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 565 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 68.7 g	
勝連小6年欠食	9 (月)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		おでん			厚揚げ(大豆) 鶏肉 ちくわ 昆布	人参 大根 コンニャク 椎茸 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん オイスターソース(大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお	
		ししゃものみりん焼き			子持ちししゃも		みりん 酒	
		くだもの				温州みかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 571 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18 g	炭水化物 78.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 675 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 20 g	炭水化物 96.4 g	
勝連小6年欠食	10 (火)	牛乳			牛乳			揚げ油②
		ミートスパゲティ		スパゲティ(小麦) 三温糖 サラダ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトダイス トマトペースト	赤ワイン おろしにんにく ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) ぬちまーす こしょう	
		のり塩ポテトフライ		皮付きポテト(大豆)	青のり		ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		ナッツサラダ		アーモンド 練りごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ごぼう 人参 胡瓜	りんご酢(りんご) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 643 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 26.5 g	炭水化物 79 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 745 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 30.6 g	炭水化物 92.9 g	
与二中2年欠食	11 (水)	牛乳			牛乳			
		大豆入り炊き込みごはん		米 麦 サラダ油 いりごま	鶏肉 油揚げ(大豆) かまぼこ(大豆) 大豆	人参 あお豆(大豆) 竹の子 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 花かつお チキンパイオン(鶏)	
		さばのぬちまーす焼き			さば		ぬちまーす シークワサー果汁	
		●かき玉汁(たまご)		かたくり粉	豆腐(大豆) たまご	えのき 人参 白菜	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお チキンパイオン(鶏) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 589 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 61.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 684 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 28.1 g	炭水化物 72.1 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		
与二中欠食	12 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚肉と豆腐のくず煮	サラダ油 かたくり粉	豚肉 豆腐(大豆)	玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちくわのカレー焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり		カレー粉 醤油(小麦・大豆)	
		ミニトマト			ミニトマト 		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 68.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 705 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 22.5 g	炭水化物 90.7 g	
与二中欠食	13 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		デークニイリチー 	サラダ油	ちきあぎ(大豆) ツナ	大根 人参 からし菜 コンニャク	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 水菜	花かつお	
		手作りふりかけ	いりごま 三温糖	チリメン 糸けずり 塩昆布(小麦・大豆)		酢(小麦) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 494 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 13.4 g	炭水化物 66.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 14.3 g	炭水化物 83.9 g	
	16 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		●お豆のクラムチャウダー(乳)	じゃが芋 小麦粉 サラダ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 あさり レンズ豆 脱脂粉乳 ミックスビーンズ 白いんげん豆	人参 玉葱 セロリ	白ワイン ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		ベジタブルソテー	サラダ油	ベーコン(豚)	キャベツ 人参 インゲン カリフラワー コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		手作りジャム	三温糖 コーンスターチ		りんご りんごピューレー	レモン果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19.4 g	炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22 g	炭水化物 93.8 g	
	17 (火)	牛乳		牛乳			
		煮込みうどん	うどん(小麦) ごま油(ごま) サラダ油	豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆)	白菜 人参 しめじ 椎茸 木くらげ	おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		芋天ぷら	さつま芋天ぷら(小麦)				
		おかか和え	すりごま 三温糖	かまぼこ(大豆) 糸けずり	ほうれん草 キャベツ もやし 人参	酢(小麦) ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 500 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 57.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 62.7 g	
							揚げ油③ 大豆
	18 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		●チキンカレー(乳)	じゃが芋 小麦粉 サラダ油 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン ブルーベリー	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンブイヨン(鶏)	
		とうもろこし			とうもろこし		
		くだもの			ネーブル(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 662 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 102.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 125.1 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			
食育の日 献立	19 (木)	牛乳	牛乳			揚げ油④ 大豆・小麦	
		ぬちまーすごはん	米		ぬちまーす		
		千切りイリチー	三温糖 サラダ油	昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 コンニャク		醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉	きびなご			ぬちまーす こしょう
		うるまのま〜さん汁	黄金芋	豚肉 みそ (大豆)	うるま市産野菜		花かつお
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 532 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 14.4 g		炭水化物 74.4 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16 g		炭水化物 93.3 g
冬至の日 献立	20 (金)	牛乳	牛乳				
		トゥンジージュシー	米 タロイモ ラード (豚) サラダ油	豚肉 かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸		醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお
		厚揚げのゆずあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ (大豆)	ゆず		りんご酢 (りんご) ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお
		こんさいのすまし汁	里芋		大根 人参 しめじ コンニャク 小松菜		醤油 (小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 17 g		炭水化物 64.9 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 20.2 g		炭水化物 76.3 g
			23 (月)	牛乳	牛乳		
和風ゆかりスパゲティ	スパゲティ (小麦) サラダ油			ベーコン (豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく しめじ 椎茸 マッシュルーム	白ワイン ゆかり ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) こしょう ポークビヨン (鶏・豚)	
レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね (小麦・鶏・大豆)						
ポテトサラダ	じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ			ハム (豚・大豆)	人参 胡瓜	フレンチドレッシング こしょう 酢 (小麦) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 509 kcal			たんぱく質 19.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 65 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 611 kcal			たんぱく質 23.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 77.7 g	
	24 (木)			牛乳	牛乳		
		ごはん	米				
		中華丼の具	三温糖 ごま油 (ごま) サラダ油 かたくり粉	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉葱 竹の子 木くらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) みりん オイスターソース (大豆) ぬちまーす ポークビヨン (鶏・豚)	
		焼き目つき餃子	焼き目つき餃子 (小麦・大豆・鶏・豚)				
		フルーツ杏仁風 (与勝中無し)	豆乳ゼリー (大豆) 三温糖		黄桃 パイン みかん	レモン果汁	
		クリスマスデザート (与勝中のみ)	 クリスマス米粉のカップケーキ (大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 21.6 g	炭水化物 99.2 g	
		クリスマス と勝中欠食 献立	25 (金)	牛乳	牛乳		
ごはん	米						
タコミート	サラダ油 三温糖 			牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン	おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ ウスターソース トマトソース (大豆) チリソース チリパウダー 赤ワイン ぬちまーす	
●キャベツ&チーズ (乳)				チーズ (乳)	キャベツ		
もずく入りコーンスープ				鶏肉 もずく	人参 大根 椎茸 コーン	花かつお 醤油 (小麦・大豆) チキンビヨン (鶏) ぬちまーす	
クリスマスデザート	 クリスマス米粉のカップケーキ (大豆)						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 679 kcal			たんぱく質 26.8 g	脂質 26.3 g	炭水化物 85 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 801 kcal			たんぱく質 31.3 g	脂質 29.3 g	炭水化物 103.9 g	