

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、「(株)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
		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		
2 (月)	牛乳			牛乳				
	野菜そば	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)					
		汁	大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きくらげ	おろしにんにく 酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚から(豚)		
	ヌンクークァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	だいこん にんじん からしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚から(豚)			
	カルフィッシュ		カルフィッシュ					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 73.1 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 93.5 g				
3 (火)	牛乳			牛乳				
	スタミナ丼	ごはん	米					
		具	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 トウバンジャン(大豆) おろしにんにく オイスターソース ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚)		
	さつまいものみそ汁	大豆油 さつまいも	鶏肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 こんにゃく 青ねぎ	酒 みりん 花かつお			
	くだもの			梨(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 80.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.7 g	炭水化物 116.6 g				
4 (水)	牛乳			牛乳				
	タコライス	麦ごはん	米 大麦					
		ミート	大豆油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウーヅパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	酒 おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレー チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) つこん粉		
		キャベツ			キャベツ			
		チーズ		チーズ(乳)				
	わかめスープ	大豆油 はるさめ	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚から(豚)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 577 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 73.7 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 109.7 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
			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	
(木)	5	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦				
	マーボーなす	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆た んぱく(大豆) 豆腐 (大豆) 麦みそ(大 豆)	ウーシパウダー なす にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ		おろしにんにく おろししょうが トウ バンジャン(大豆) 酒 テンメンジャ ン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)
	はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)	揚げ油1回目(大豆・小麦・豚)		
	パンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	無添加ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし		しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 28.6 g	炭水化物 86.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 976 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 36.2 g	炭水化物 128.4 g	
(金)	6	牛乳		牛乳		
	ポロポロジューシー	米 大豆油	鶏肉	にんじん こまつな だいこん 椎茸		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンスープ(鶏) 花か つお
	さつま芋天ぷら	さつまいも天ぷら(小 麦) 大豆油	揚げ油2回目(大豆・小麦・豚)			
	豆腐チャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆) ツナ (大豆)	キャベツ もやし に んじん にら		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	パインゼリー	パインゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 492 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 62.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 21.4 g	炭水化物 74.8 g	
(月)	9	牛乳		牛乳		
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ(小麦) 大豆油 三温糖	無添加ベーコン(豚) 無添加ウイナー(豚) ゼラチン	ウーシパウダー にん じん たまねぎ ビー マン マッシュルーム トマト缶		ぬちまーす おろしにんにく こしょう 赤ワイン(ゼラチン) トマトケチャ ップ ウスターソース ぬちまーす ポー クフィヨン(鶏・豚)
	オムレツ		プレーンオムレツ (卵・大豆・小麦)			
	豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	大豆 レッドキドニー ツナ	あお豆(大豆) プ ロックリー きゅうり にんじん		フレンチクリーミッドレッシング こ しょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 499 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 58.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 624 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 23.5 g	炭水化物 73.3 g	
(火)	10	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米 もちきび				
	中身汁	大豆油	豚中身(豚) 豚肉	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) 豚がら(豚) 花かつお ポーク フィヨン(鶏・豚)
	わかさぎのシークワ ーサーソースかけ	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖 でん粉	わかさぎ	シークワサー果汁		しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん
	クープイリチー	大豆油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 昆布	にんじん 切干大根		酒 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) 花かつお
	花みかん			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 20.8 g	炭水化物 69.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 785 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25.1 g	炭水化物 104.5 g		
(水)	11	牛乳		牛乳		
	ごはん	米				
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆)	とうがん にんじん 椎茸 しょうが		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお
	鶏肉のシークワ ーサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁		しょうゆ(小麦・大豆) みりん
	きんぴらごぼう	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉	ごぼう にんじん さ やいんげん こんにゃ く		酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 509 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 67.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 700 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 18.6 g	炭水化物 101.4 g		

沖縄総戦の日献立

トーカチ献立

	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
			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	
(木)	12	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	クラムチャウダー	大豆油 ジャがいも 小麦粉 無塩バター (乳)	鶏肉 無添加ベーコン (豚) あさり 脱脂粉乳 (乳) 生クリーム (乳)	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	おろしにんにく こしょう 白ワイン (ゼラチン) パセリ ぬちまーす 鶏がら (卵・鶏) ローリエ ホワイトルウ (乳・小麦・鶏・牛・大豆)	
	魚のバジル焼き		しいら		バジルソース (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	冬瓜ジャム	グラニュー糖		とうがん リンゴ ビューレー シークワーサー果汁	白ワイン (ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 600 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 75.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 715 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 89.2 g	
(金)	13	牛乳		牛乳		
	ごはん	米				
	へちまのみそ汁		豚肉 無塩せきポーク (豚・鶏) 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	へちま にんじん しめじ 青ねぎ	酒 花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	野菜の塩昆布和え	ごま 三温糖	しらす 糸けずり 塩昆布 (小麦・大豆)	はくさい もやし きゅうり にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 554 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.3 g	炭水化物 64.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 766 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 98.3 g	
十五夜献立	17	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			無添加ゆかり	
	けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ (大豆)	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	お月見うさぎのハンバーグ		ハンバーグ (大豆・鶏・豚)			
	みたらし団子	もち 三温糖 でん粉			しょうゆ (小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 590 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 91.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 779 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 124 g	
(水)	18	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦				
	肉じゃが	大豆油 ジャがいも 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき 絹さや 椎茸 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	
	だしまき卵		だし巻き卵 (卵・小麦・大豆)			
	油みそ	三温糖	豚肉 麦みそ (大豆)	しょうが 青ねぎ	酒 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 581 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 82.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 779 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 121.2 g	
食育の日献立	19	牛乳		牛乳		
	ごはん	米				
	チムシンジ	ジャがいも	豚しゃぶ 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	にんじん だいこん たら にんにく	酒 花かつお 豚がら (豚)	
	魚の照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 おろししょうが みりん しょうゆ (小麦・大豆)	
	もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ (大豆) ちきあぎ (大豆)	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 511 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 13.1 g	炭水化物 68.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 708 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 102.3 g	
秋分の日献立	20	牛乳		牛乳		
	秋のかおりおこわ	米 カルシウム米 もち 米 栗 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	しめじ にんじん あお豆 (大豆)	酒 みりん ぬちまーす しょうゆ (小麦・大豆) ポークパイオン (鶏・豚) 花かつお	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね (鶏・豚)			
	白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワーサー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	くだもの			梨 (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 571 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 682 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 95 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
		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 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦			
	ポークカレー	大豆油 ジャガイモ 黄金芋 小麦粉 大豆油	豚肉 白花豆 白いんげん豆	ウーシパウダー にんじん たまねぎ ピーマン	おろしにんにく カレー粉 酒 ペーストチャツネ(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 豚がら(豚) ローリエ
	くるま麸と鶏肉のナゲット		くるま麸と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)		
	福神和え			福神漬 キャベツ にんじん	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ <sup>®</sup> - 628 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18 g	炭水化物 91.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ <sup>®</sup> - 843 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 132.3 g
25 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米 大麦			
	豚汁	大豆油	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお
	焼きししゃも		ししゃも		
	ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	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)	1レキ <sup>®</sup> - 542 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 73.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ <sup>®</sup> - 728 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17.7 g	炭水化物 110 g
26 (木)	牛乳		牛乳		
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉		塩こうじ おろしにんにく
	モーウイのシークワサー和え	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす
	くだもの			りんご(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ <sup>®</sup> - 533 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.4 g	炭水化物 74.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ <sup>®</sup> - 625 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 88 g
海から豚がやってきた記念日献立 27 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) カステラかまぼこ(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
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉 白みそ(大豆)		みりん おろししょうが 酒 しょうゆ(小麦・大豆)
	ミミガーのあえもの	三温糖 ごま	ミミガー(豚) 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)
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ <sup>®</sup> - 517 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 13.8 g	炭水化物 69.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ <sup>®</sup> - 724 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 105.3 g
30 (月)	牛乳		牛乳		
	カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 ごめ油	無添加ウインナー(豚) 鶏肉	ウーシパウダー にんじん たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)
	りんご風味てりやきチキン	三温糖	鶏肉	リンゴピューレー	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろししょうが
	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 コールスロートレッシング ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ <sup>®</sup> - 545 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 71.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ <sup>®</sup> - 649 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 86.6 g