



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境への疲れもでてくるころですので、睡眠をしっかりとして、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えていきましょう。1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



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。

除去食対応アレルギー（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ	
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

◎献立名の前にある黒丸●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。後ろにある（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは、上記の4品目です。除去食の提供はアレルギー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。

※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。

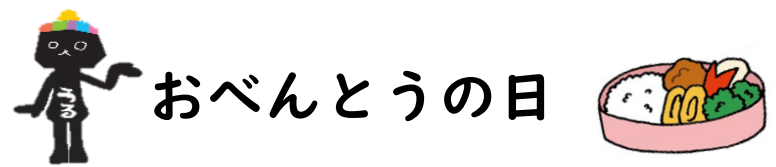
★給食では、「鯛ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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食に必要な栄養量 (昼食30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和7年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。（TEL:989-0220）

欠食 行事等	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			
 こ ど も の 日 献 立	1 (木)	ごはん	米				 揚げ油④ ごま・小麦 大豆・鶏	
		若竹汁		わかめ	人参 えのき たけのこ ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお		
		かつおカツ	大豆油(大豆)	国産カツオカツ(小 麦・大豆)				
		彩り和え	三温糖	無添加ハム(豚肉・ 大豆)	キャベツ きゅうり 小松 菜 人参 コーン 赤ピー マン	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす レモン 果汁		
	2 (金)	スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 ウインナー(豚 肉)	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マッシュルー ム トマトダイス トマ トピューレ	おろしにんにく ケチャッ プ デミグラスソース(小 麦・鶏肉) ウスターソー ス 赤ワイン ポークブイ ヨン(鶏肉・豚肉) ぬち まーす こしょう		
		くるま麴のナゲット		くるま麴と鶏肉のナゲット (小麦・鶏肉・大豆)				
		さつまいもサラダ	さつまいも ノン エッグマヨネーズ 三温糖	無添加ハム(豚肉・ 大豆)	きゅうり レーズン	ぬちまーす		
	7 (水)	揚げパン	コッペパン(乳・小 麦・大豆) 大豆油(大 豆) はったい粉 黒糖 三温糖	きな粉(大豆)			 揚げ油① 乳・小麦・大豆	
		ミネストローネ	じゃがいも ABCマ カロニ(小麦) こ め油	ベーコン(豚肉) 鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 キャベツ トマトダイス トマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・ 小麦) チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす こしょう ローリエ		
		アーモンド入りサラダ	アーモンド オリー ブオイル 三温糖	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす		
 ゴ ー ヤ ー の 日	8 (木)	ごはん	米					
		シカムドウチ		豚肉 かまぼこ(大 豆)	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ しょうが	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす 花かつお ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉)		
		さばのぬちまーす焼き		さば		酒 ぬちまーす シー クワサー果汁		
		ゴーヤ入りツナマヨサラダ	すりごま ノンエッグ マヨネーズ 三温糖	ツナ	ゴーヤ キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす		

欠食行事等	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			
		クファージュシー	米 麦 ラード(豚肉) サラダ油		豚肉 ひじき かま ぼこ(大豆)		人参 ごぼう 椎茸 ね ぎ		醤油(大豆・小麦) 酒 み りん ぬちまーす ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉) 花かつお	
	9	鶏肉のシークワサー ソースかけ	三温糖 かたくり粉		鶏肉				ぬちまーす 醤油(大豆・ 小麦) 酒 シークワ サー果汁	
(金)		●ふーイリチー(たまご)	ふ(小麦・大豆) サラダ油		たまご ツナ		キャベツ もやし 人参 からし菜		ぬちまーす 醤油(大 豆・小麦) シママース	
		もちきびごはん	米 もちきび							
	10	豚肉の生姜焼き丼	三温糖		豚肉		玉ねぎ しめじ たけのこ		醤油(大豆・小麦) み りん おろししょうが シママース 酒	
(土)		ごぼうのマヨ和え	ごま たまごなしマ ヨネーズ(大豆) 三温糖		ツナ缶(大豆)		ごぼう きゅうり 人参 コーン		酢(小麦) 醤油(大豆・ 小麦) シークワサー 果汁 シママース	
		里芋のみそ汁			油揚げ(大豆) みそ(大豆)		里芋 玉ねぎ 人参 長ねぎ		おろししょうが かつお節	
		バーガーパン	バーガーパン(乳・ 小麦・大豆)							
	12	ハンバーグ	三温糖		国産ミートハンバー グ(大豆・鶏肉・豚 肉)		パイン		ウスターソース ケチャッ プ 赤ワイン	
(月)		コールスロー	ノンエッグマヨネー ズ 三温糖				キャベツ 人参 きゅうり スイートピクルス		酢(小麦) レモン果汁 ぬ ちまーす	
		ベジタブルスープ	じゃがいも		鶏肉		冬瓜 玉ねぎ 人参 セ ロリー パセリ		チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) こしょ う ぬちまーす	
		アセロラゼリー	アセロラゼリー(り んご)							
		ごはん	米							
	13	もずく入りみそ汁	じゃがいも		もずく 油揚げ(大 豆) みそ(大豆)		えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ		花かつお	
(火)		魚の薬味ソースかけ	三温糖 ごま油(ご ま) かたくり粉		まぐろ		長ねぎ		おろししょうが おろしに んにく 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 酒 シママース	
		きんぴらごぼう	ごま すりごま 三 温糖 こめ油		豚肉		ごぼう 人参 こんにゃ く きくらげ いんげん		醤油(大豆・小麦) みりん 七味唐辛子(ごま) 花かつお	
		麦ごはん	米 麦							
	14	煮つけ	じゃがいも 三温糖		豚肉 ちきあげ(大 豆) 昆布 厚揚げ (大豆)		こんにゃく 人参 冬瓜 いんげん しょうが		醤油(大豆・小麦) みり ん 酒 ぬちまーす 花 かつお	
(水)		納豆みそ	三温糖 こめ油		納豆(大豆) ツナ みそ(大豆)		しょうが ねぎ		みりん	
		野菜のごま和え	ごま すりごま 練 りごま ごま油(ご ま) 三温糖		ちりめん		小松菜 きゅうり もや し 人参		醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
本土復帰記念日	15									
(木)										

欠食 行事等	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		
	16 (金)	麦ごはん	米 麦				
		チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ ピーマン プルーンピューレ	おろししょうが おろしに んにく カレールウ (小 麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 ウスターソース ぬちまーす チキンブイ オン (鶏肉)	
		オムレツ		オムレツ(たまご・大 豆・ゼラチン)			
		福神和え			福神漬 キャベツ		
	17 (土)	麦ごはん	米 麦				
		さわらの胡麻マヨ焼き	ごま たまごなしマ ヨネーズ (大豆) 三温糖	さわら		酒 醤油 (大豆・小麦)	
		ブロッコリーの塩昆布あえ	三温糖 ごま油 (ごま)		ブロッコリー もやし きゅうり 人参	塩昆布(大豆・小麦) 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦) シママース	
		沢煮椀	かたくり粉	鶏肉	人参 ごぼう たけのこ えのき	醤油 (大豆・小麦) みりん シママース かつお節	
食育 の日	19 (月)	ごはん	米				
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	冬瓜 人参 もやし に ら	花かつお	
		野菜コロ天		野菜コロ天			
		チキナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ (大豆) ツナ 豆腐(大豆)	からしな 人参 キャベ ツ	醤油(大豆・小麦) シマ マース ぬちまーす	
	20 (火)	ごはん	米				
		マーボー豆腐	ごま油 (ごま) か たくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき 肉 牛ひき肉 豚レ バー 大豆 みそ(大 豆)	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 にら	酒 おろしにんにく おろ ししょうが 醤油(大豆・ 小麦) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) ケ チャップ オイスターソー ス ポークブイオン (鶏 肉・豚肉) 豆板醤 ぬち まーす	
		ぎょうざ		国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)			
		●パンウースー (たまご)	春雨 ごま ごま油 (ごま) 三温糖	たまご 無添加ハム(豚肉・大 豆)	もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	21 (水)	ごはん	米				
		厚揚げとじゃがいもの そぼろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油	厚揚げ(大豆) 豚ひ き肉	しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花 かつお	
		千草焼き		千草焼 (小麦・たまご・乳・大豆・鶏肉)			
		果物			みかん (予定)		
	22 (木)	煮込みうどん	うどん (小麦) こ め油	豚肉 油揚げ(大豆) なると (大豆)	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 きくらげ 長ねぎ	おろしにんにく おろし しょうが 醤油(大豆・小 麦) みりん 酒 ぬち まーす 花かつお ポーク ブイオン (鶏肉・豚肉)	揚げ油③ 乳・小麦・大豆
		子持ちししゃもフライ	大豆油(大豆)	子持ちししゃもフライ (小麦)			
		野菜の塩昆布あえ	三温糖 ごま油 (ご ま)	塩昆布 (小麦・大 豆)	キャベツ もやし きゅ うり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢 (小麦)	
	23 (金)	ごはん	米				
		あさりと豆腐のみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 しめじ ねぎ	花かつお	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネー ズ	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり			
		ブロッコリーのおかか和え	アーモンド 三温糖	糸けずり	ブロッコリー キャベツ もやし 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) ぬちまーす	

欠食 行事等	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		
		もちきびごはん	米 もちきび				
	24	ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		粒マスタード(りんご) 酒 醤油(大豆・小麦)	
	(土)	いろどりマリネ	三温糖		きゅうり 人参 パプリカ	酢(小麦) シークワーサー果汁	
		カレースープ	じゃがいも サラダ油	鶏肉	人参 玉ねぎ なす しめじ	チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく シママース カレールウ(小麦)	
		ぬちまーすパスタ	スパゲティ(小麦) こめ油	豚肉	人参 チンゲン菜 玉ねぎ もやし アスパラガス 長 ねぎ きくらげ	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす	
	26	お豆のさっぱりサラダ	ごま オリーブオイル 三温糖	ツナ ガルバンゾー マローファットピー ス レッドキドニー	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人 参	醤油(大豆・小麦) 酢(小 麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	(月)	バナナカップケーキ	小麦 マーガリン (乳・大豆) 三温糖	たまご	バナナ	ベーキングパウダー	
		チキナーージュシー	米 麦 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 昆布 かまぼ こ(大豆)	からしな 人参 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 み りん ぬちまーす ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉) シママース 花かつお	
	27	きびなごのから揚げ	小麦粉 かたくり粉 大豆油(大豆)	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー	揚げ油④ 乳・小麦・大豆
	(火)	タンカンドレッシングサラダ	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラ チン) 三温糖	ツナ	パパイヤ キャベツ きゅうり 人参 コーン	ぬちまーす	
		コッペパン	コッペパン(乳・小 麦・大豆)				
	28	ポークビーンズ	じゃがいも サラダ 油 三温糖	豚肉 白いんげん豆 ポークビーンズ(小 麦・大豆・豚肉)	玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム トマト ダイス	ケチャップ デミグラス ソース(小麦・鶏肉) お ろしにんにく ぬちまーす ポークブイヨン(鶏肉・豚 肉)	
	(水)	パンプキンエッグ		パンプキンアンサンブルエッグ(たまご・鶏肉・大豆)			
		フルーツナタデココ			ナタデココ みかん 黄桃 (もも) パイン りんご		
		ごはん	米				
	29	魚汁		赤魚 豆腐(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 ねぎ	花かつお	
	(木)	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)			
		野菜炒め	こめ油	無添加ポーク(豚 肉・鶏肉)	キャベツ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ ビーマ ン	醤油(大豆・小麦) ぬち まーす	
		ごはん	米				
	30	もずく丼の具	三温糖 サラダ油 かたくり粉	もずく 豚ひき肉	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 あお豆(大豆) ねぎ にんにく	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 豆板醤 花 かつお ポークブイヨン (鶏肉・豚肉)	
	(金)	コーンスープ	ごま油(ごま) か たくり粉	豆腐(大豆)	コーン 冬瓜 長ねぎ	ぬちまーす チキンブイ ヨン(鶏肉) 花かつお	
		ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)			
		麦ごはん	米 麦				
	31	照り焼きチキン	三温糖	鶏肉		醤油(大豆・小麦) 酒 おろしにんにく おろし しょうが みりん	
	(土)	ひじきサラダ	三温糖 ごま	ひじき ツナ缶(大 豆)	ごぼう もやし 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(小 麦・大豆) シママース	
		豆乳みそ汁		豆乳(大豆) みそ(大豆) 豆腐(大豆)	人参 えのき ねぎ こ んにゃく	かつお節	