



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 (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

※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、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「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 (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	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		
1 (月)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉 もずく 豆腐(大豆)	にんじん 椎茸 しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん 酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆)	
	ゴーヤーとしらすのツナサラダ	ごま 三温糖	しらす ツナ	ゴーヤー にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 550 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 17.2 g	炭水化物 71.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 708 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 97 g	
2 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	肉じゃが	大豆油 じゃがいも 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	
	料亭だし巻		だし巻たまご(卵、小麦、大豆)			
	ひじきの和え物	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 コールスロードレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 543 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.6 g	炭水化物 80.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 741 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 117.5 g	
3 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	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) 豚がら(豚)	
	魚のみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	まぐろ 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		酒	
	豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(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	
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 526 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17 g	炭水化物 68.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 737 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 102.5 g	
旧盆献立 4 (木)	牛乳		牛乳			
	ウンケー・ジュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	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	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油				揚げ油 1回目
	えだまめサラダ	三温糖 オリーブ油	ツナ	あお豆(大豆) にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	くだもの			パインアップル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 604 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 760 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 110.7 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	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		
	8 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		チキンカレー	大豆油 ジャがいも 黄金芋 小麦粉	鶏肉 白花生 白いんげん豆	ウーシパウダー にんじん たまねぎ ビーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン (ゼラチン) 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 豚がら (豚)	
		くるまふと鶏肉のナゲット		くるま糰と鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 619 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 19 g	炭水化物 91 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 849 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21.5 g	炭水化物 132.1 g	
	9 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		もずく丼	大豆油 でん粉	もずく 豚肉	ウーシパウダー にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン (大豆) しょうゆ (小麦・大豆) みりん めちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
		沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク (豚・鶏) 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	とうがん にんじん へちま もやし にら	酒 花かつお	
		くだもの			りんご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 521 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 14.2 g	炭水化物 81.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 722 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 116.8 g	
	10 (水)	牛乳		牛乳			
		野菜そば	めん 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 めちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 花かつお 豚がら (豚)	
		ヌンクーグァー	大豆油 三温糖	豚肉 つくね (鶏) 厚揚げ (大豆)	とうがん にんじん かしな	酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) めちまーす 花かつお 豚がら (豚)	
		カルフィッシュ	でん粉 砂糖 米粉	片口いわし			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 606 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 23 g	炭水化物 72.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 750 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 27.8 g	炭水化物 92.5 g	
	11 (木)	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 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 ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏) めちまーす 豚がら (豚) ローリエ	
		ウインナー		ウインナー (豚)			
		チリコンカン	大豆油 三温糖	豚肉 牛肉 白いんげん豆 レッドキドニー 大豆たんぱく (大豆)	ウーシパウダー たまねぎ にんじん ビーマン	酒 おろしにんにく ウスターソース ケチャップ チリパウダー めちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 725 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 30.5 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 859 kcal	たんぱく質 42.6 g	脂質 36.2 g	炭水化物 90.9 g	
	12 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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 白ねぎ	酒 みりん 花かつお	
		かつおかツ	大豆油	かつおかツ (小麦・大豆)		揚げ油2回目	
		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 めちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 571 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.8 g	炭水化物 85.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 815 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 126.7 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	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 (火)	牛乳		牛乳			
		豚めし	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	にんにく にんじん ご ぼう 椎茸 あお豆(大 豆)	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		おろしにんにく 塩麴	
		モーウイのウサチー	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり に んじん シークワサー 果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大 豆) ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 579 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.9 g	炭水化物 76.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 708 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.9 g	炭水化物 94.1 g	
	17 (水)	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)	
		シューマイ		肉シューマイ(小麦・大 豆・鶏・豚)			
		ハンサンスー	はるさめ 三温糖 ごま ごま油	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)	I初値 - 583 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 835 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 120.1 g	
しまくとぅばの日献立	18 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブイのソブシー	大豆油 三温糖	豚肉 ポーク(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆 布 麦みそ(大豆) 白 みそ(大豆)	とうがん にんじん こ まつな	酒 みりん ぬちまーす 花かつ お	
		子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ (小麦)	揚げ油3回目(小麦・大豆)		
		手づくりふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けすり	からしな からしな漬け	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 554 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 21 g	炭水化物 76.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 810 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 27.9 g	炭水化物 115.3 g	
食育の日献立	19 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大 豆)	にんじん だいこん に 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 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 537 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 15.9 g	炭水化物 68.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 755 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 103.2 g	
秋分の日献立	22 (月)	牛乳		牛乳			
		秋のかおりおこわ	米 カルシウム米 もち 米 こめ油 栗	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) ポークフィヨ ン(鶏・豚) 花かつお	
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入平つくね (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)	I初値 - 574 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 19 g	炭水化物 79.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 682 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 95.5 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	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 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 卵	だいこん コーン たまねぎ にんじん こまつな	酒 めちまーす こしょう しょうゆ (小麦・大豆) 豚がら (豚)	
		ぎょうざ		国産豚肉餃子 (小麦・大豆・豚)			
		回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ (大豆)	キャベツ ピーマン 白ねぎ たまねぎ	トウバンジャン (大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ (小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 517 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16 g	炭水化物 71.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 753 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 109.7 g	
	25 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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) めちまーす 花かつお	
		鶏肉のシークワサー風味焼き	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)	I補給 - 507 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.3 g	炭水化物 67.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 705 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 102.5 g	
海から豚がやってきた記念日献立	26 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豚汁	大豆油 ジャがいも	豚肉 油揚げ (大豆) 麦みそ (大豆) 白みそ (大豆)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 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)	
		ミミガーの和え物	ねりごま 三温糖	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)	I補給 - 697 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 36 g	炭水化物 70.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 785 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 106.3 g	
トーカチ献立	29 (月)	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 めちまーす しょうゆ (小麦・大豆) 豚がら (豚) 花かつお ポークパイオン (鶏・豚)	
		きびなごのシークワサーソースかけ	でん粉 小麦粉 大豆油 三温糖	きびなご	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 細切昆布 ちきあぎ (大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん めちまーす ポークパイオン (鶏・豚) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 67.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 783 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 25 g	炭水化物 101.9 g	
	30 (火)	牛乳		牛乳			
		カラフルピラフ	米 カルシウム米 大麦 こめ油	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) めちまーす 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	
		野菜の塩昆布和え	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)	
		チーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 598 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 73 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 735 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 26.2 g	炭水化物 91.2 g	