

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.8～21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	推奨20品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド
※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。 ※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です) ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3〜4回程度使用しています。 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油の 回数
7	水	 ウチナー風七草がゆ	豚肉	こめ、麦、大豆油	にんじん、だいこん、からしな、フーチバー、しいたけ、ほうれんそう、しゆんぎく	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 448 Kcal	E 513 Kcal	
		とうふハンバーグ	植物性たん白(大豆)、鶏肉、豆腐(大豆)	豚脂、でん粉、さとう	たまねぎ	食塩、みりん、酵母エキス、香辛料	P 19.6 g	P 22.6 g	
		ウムニー		さつまいも、べいご、きさとう、でんぶん	シークワサー	塩	F 18.0 g	F 20.2 g	
8	木	 ごはん		こめ			E 556 Kcal	E 690 Kcal	
		根菜のみそ汁	鶏肉、みそ(大豆)	里芋	れんこん、だいこん、にんじん	かつおだし	P 25.4 g	P 29.6 g	
		ひじきいため(ツナ)	ひじき、油揚げ(大豆)、ツナ(大豆)	大豆油、さとう	もやし、にんじん、えだまめ(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつおだし	F 14.1 g	F 15.3 g	
9	金	 スティック納豆	納豆(大豆)、のり	砂糖	梅	しょうゆ(小麦・大豆)、醸造酢、食塩、昆布エキス、魚介エキス	E 630 Kcal	E 773 Kcal	
		ごはん		こめ			P 26.8 g	P 31.6 g	
		マーボー大根	豆腐(大豆)、豚肉、大豆、鶏レバー、みそ(大豆)	大豆油、ごま油、さとう、でんぶん	だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ゼ・ごま)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、トウバンジャン	F 20 g	F 21.9 g	
13	火	 ショールンボー	豚肉	豚脂、はるさめ、でん粉、さとう、ごま油、小麦粉、ショートニング	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、かきエキス調味料、発酵調味料、食塩、香辛料	E 560 Kcal	E 702 Kcal	
		わかめごはん	わかめ	こめ、麦、さとう		食塩、酵母エキス	P 26.3 g	P 31.0 g	
		なすのみそしる	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		なす、たまねぎ、にんじん、えのき、長ねぎ	かつおだし	F 14.6 g	F 16.1 g	
14	水	 筑前煮	鶏肉	大豆油、さとう	にんじん、れんこん、たけのこ、だいこん、しいたけ、こんにやく、いんげん	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 642 Kcal	E 724 Kcal	
		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)			P 30.9 g	P 35.6 g	
		キャベツスープ	鶏肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	F 25.9 g	F 28.3 g	
15	木	 チリコンカン	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、豚肉、鶏レバー	さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、にんにく、チャツネ(りんご)	ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー	E 588 Kcal	E 733 Kcal	
		黒豆きな粉クリーム	きなこ(黒大豆)	ごま油、砂糖、乳糖、ぶどう糖、水、あめ			P 21.0 g	P 24.9 g	
		ごはん		こめ			F 20.0 g	F 24.4 g	
16	金	 たまごとマトのスープ	鶏肉、たまご	こめ	トマト、にんじん、レタス	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	E 604 Kcal	E 739 Kcal	
		大根とこんにやくのピリ辛煮	豚肉、大豆	大豆油、ごま油、さとう、でんぶん	だいこん、にんじん、こんにやく、こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩、トウバンジャン、かつおだし	P 28.0 g	P 32.7 g	
		アーモンド		アーモンド、植物油		食塩	F 20.5 g	F 22.1 g	
20	火	 高菜たきごみごはん	豚肉	こめ、おおむぎ、大豆油、ごま油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、にんにく、高菜(小麦・大豆・ごま)	がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび	E 645 Kcal	E 767 Kcal	
		彩り野菜のミンチカツ	鶏肉、豚肉、植物性たん白(大豆)	パン粉、でん粉、砂糖、米粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、枝豆(大豆)、コーン、キャベツ、しょうが	酵母エキス、黒こしょう、炭酸カルシウム	P 21.0 g	P 24.9 g	①
		いちごゼリー		砂糖、水、あめ、ぶどう糖、果糖	いちご果汁	酸味料、香料、着色料	F 20.0 g	F 24.4 g	
21	水	 ごはん		こめ			E 588 Kcal	E 733 Kcal	
		すきやき風煮	豚肉、豆腐	大豆油、さとう	こんにやく、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、えのき、きくらげ、にんにく	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつおだし	P 26.2 g	P 30.7 g	
		カエリあまから	にぼし(かたくちいわし)、大豆	白ごま、さとう、ごま油、アーモンド		しょうゆ(小麦・大豆)	F 19.0 g	F 21.5 g	
22	木	 ごはん		こめ			E 636 Kcal	E 783 Kcal	
		わかめスープ	ちくわ、とうふ(大豆)、わかめ		もやし、ねぎ、しょうが	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	P 33.2 g	P 38.7 g	
		タコライス	豚肉、大豆、豚レバー	大豆油	たまねぎ、にんじん、コーン、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、トマト	ケチャップ、タコライスソース(小麦・大豆)、チリソース、チリパウダー、ウスターソース、塩、こしょう	F 19.4 g	F 20.9 g	
23	金	 スライスチーズ	チーズ(乳)				E 655 Kcal	E 815 Kcal	
		美らキャロット沖縄そば(麺)		小麦粉、植物油、水、あめ	にんじん	食塩、かんすい	P 21.8 g	P 25.7 g	
		沖縄そば(汁)			ねぎ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	F 16.5 g	F 18.2 g	
24	土	 やさいそば(野菜炒め)	豚肉	大豆油	にんじん、もやし、キャベツ、にら、きくらげ、にんにく	塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	E 669 Kcal	E 783 Kcal	
		白身魚のフライ	すけそうだら	パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油		食塩、炭酸カルシウム	P 28.1 g	P 32.2 g	
		シークワサーゼリー		砂糖	シークワサー果汁		F 23.2 g	F 26.4 g	
25	日	 ごはん		こめ			E 659 Kcal	E 799 Kcal	
		チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース、コーン、にんにく、チャツネ(りんご)	カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらスープ(鶏)、さとうきび	P 26.7 g	P 31.4 g	
		⑤ グラハスカ⑤のアセロラポンチ		アセロラシロップ(りんご)、カクテルゼリー(大豆・もも・りんご)、アセロラジュレ(りんご)、野菜フアイバーゼリー(オレンジ・りんご)	パイナップル		F 22.0 g	F 24.3 g	
26	月	 黒米ごはん		こめ、黒米			E 604 Kcal	E 737 Kcal	
		イナムドゥチ	豚肉、黄かまぼこ、みそ(大豆)		こんにやく、しいたけ	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)	P 29.3 g	P 34.7 g	
		野菜チャンプルー	豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆)	大豆油	にんじん、からしな、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	F 17.7 g	F 20.1 g	
27	火	 たんかん(小)			たんかん		E 669 Kcal	E 783 Kcal	
		クワジャシュー	豚肉、油揚げ(大豆)	こめ、大豆油	にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩、さとうきび、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	P 28.1 g	P 32.2 g	
		マグロフライ	まぐろ	でん粉、パン粉(小麦・大豆)、大豆油		食塩、こしょう、香辛料、酵母エキス	F 23.2 g	F 26.4 g	
28	水	 カップもずく	もずく	砂糖	シークワサー果汁	醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつお節エキス、食塩	E 659 Kcal	E 799 Kcal	
		ごはん		こめ			P 26.7 g	P 31.4 g	
		チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	にんじん、にら、しょうが、にんにく	かつおだし、塩、しょうゆ(小麦・大豆)	F 22.0 g	F 24.3 g	
29	木	エンケー小	豚肉、チキアギ、厚揚げ(大豆)	大豆油、さとう	にんじん、からしな、だいこん、しいたけ	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし	E 670 Kcal	E 842 Kcal	
		プレーンちんすこう		小麦粉、豚脂、植物油、砂糖		ふくらし粉(一部に小麦・大豆・豚肉・牛肉を含む)	P 26.2 g	P 31.2 g	
		ごはん		こめ			F 15.4 g	F 17.4 g	
30	金	デークニーンブシー(大根のみそ煮)	豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	大豆油、さとう、でんぶん	だいこん、にんじん、こんにやく、えだまめ(大豆)、いんげん、ズッキーニ	がらスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん	E 556 Kcal	E 693 Kcal	
		五目かまぼこ	いとよりだい、すけそうだら	砂糖、でん粉、菜種油	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、コーン、キャベツ	食塩、調味料	P 27.5 g	P 32.2 g	
		ぜんざい	金時豆	おおむぎ、黒糖、さとう、白玉もち			F 14.5 g	F 15.9 g	
31	土	ごはん		こめ			E 556 Kcal	E 693 Kcal	
		さかなのみそ汁	赤魚、豆腐、みそ(大豆)		だいこん、にんじん、ほうれんそう	かつおだし	P 27.5 g	P 32.2 g	
		フーイリチー	豚肉、ツナ(大豆)、麩(小麦)	大豆油	にんじん、もやし、キャベツ、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、塩	F 14.5 g	F 15.9 g	
32	日	たんかん(幼・中)			たんかん				