

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	14.4~21.7g
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)9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、カシューナッツ	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、マカミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、アーモンド、ピスタチオ

※ 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コエビ類が生息しています。(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、かにが混ざった漁法で捕獲され、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、微量のアレルゲンの混入(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 もとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油 回数
1	月	わかめごはん 筑前煮 さわにわん オレンジ(小学校)	わかめ 鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごめ、さとう 大豆油、さとう	にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、 こんにやく、きぬさや	食塩、酵母エキス かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、 みりん	E 529 Kcal P 24.3 g F 12.2 g	E 645 Kcal P 28.6 g F 13.2 g	
2	火	コッペパン きなこあげパン(南風原小) チキンのトマトペンネ ポトフ	きなこ(大豆) 鶏肉	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、 大豆油、さとう、黒糖、アーモンド マカロニ(小麦)、大豆油、さとう			E 543 Kcal P 20.6 g F 15.3 g	E 619 Kcal P 32.2 g F 16.6 g	①
3	水	大根のそぼろ煮 カエリあまから ごはん	豚肉、大豆、こんぶ、かまぼこ、 豆腐	ごめ アーモンド、ごま、さとう、ごま油	だいこん、にんじん、えのきたけ、 たけのこ、しいたけ	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし	E 627 Kcal P 23.7 g F 20 g	E 778 Kcal P 36.3 g F 22.5 g	
4	木	かえりあまから ごはん きんぴられんこん とうふのみそ汁	にぼし、大豆 豚肉	ごめ 大豆油、ごま油、ごま、さとう	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、七味唐辛子(ごま)	E 560 Kcal P 25.4 g F 15.9 g	E 701 Kcal P 30.1 g F 17.7 g	
5	金	ごはん ゴーヤンブシー とりとうがんの汁	豚肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆)、 みそ(大豆)	ごめ 大豆油	ごめ にんじん、こんにやく	かつおだし	E 587 Kcal P 26.9 g F 18.6 g	E 734 Kcal P 32 g F 21 g	
8	月	かしわめし ちくわのマヨネーズ焼き さつまいもチップス ごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	ごめ、大豆油	ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ、 にんじん	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、みりん、 チキンからスープ(鶏)	E 596 Kcal P 28.1 g F 20.4 g	E 669 Kcal P 26.3 g F 21.8 g	
9	火	千切りイリチー 豚汁 コッペパン きなこあげパン(津嘉山小)	豚肉、かまぼこ、こんぶ	ごめ 大豆油、さとう	切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、 こんにやく	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、塩、 みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 551 Kcal P 24.8 g F 13.1 g	E 691 Kcal P 29.2 g F 14.2 g	
10	水	ささみチーズフライ クリームコーンスープ	鶏肉、鶏皮、チーズ(乳)	ごめ 大豆油、さとう、黒糖、アーモンド	ほうれんそう	米発酵調味料、食塩、こしょう	E 645 Kcal P 26.3 g F 25.5 g	E 719 Kcal P 28.8 g F 27.2 g	②
11	木	ごはん もやしいため 寒天わかめスープ あじさいゼリー	豚肉 豆腐、ちくわ、わかめ	ごめ 大豆油	もやし、にんじん、にら、きくらげ、にんにく たけのこ、こんにやくかんてん	塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう かつおだし、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、 塩、チキンブイオン(鶏肉)	E 525 Kcal P 22.8 g F 13 g	E 651 Kcal P 27 g F 14.3 g	
12	金	ごはん ねぎ塩豚丼(具) 油あげのみそ汁 オレンジ(幼・中学校)	豚肉	ごめ 大豆油、さとう、ごま油、ごま	長ねぎ、こんにやくにんじん、たまねぎ、 えのき、もやし、にんにく、シークワサー、果汁	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 552 Kcal P 27.1 g F 14.4 g	E 685 Kcal P 31.9 g F 16 g	
15	月	ごはん 肉じゃが あさりのみそ汁 和風スパゲティ	豚肉	ごめ 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにやく、 えだまめ(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩、 かつおだし	E 553 Kcal P 25.9 g F 13.8 g	E 689 Kcal P 30.6 g F 15.2 g	
16	火	かぼちゃコロッケ カラフルゼリー(サイダー風)	鶏肉、ベーコン(豚肉)	ごめ 大豆油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、 チキンからスープ(鶏肉)	E 596 Kcal P 21.7 g F 22.3 g	E 654 Kcal P 24.2 g F 23.7 g	③
17	水	ごはん マーボーとうが シヨロポボー	豚肉、大豆、鶏レバー、豆腐、 みそ(大豆)	ごめ 大豆油、さとう、でんぷん、ごま油	とうが、にんじん、たまねぎ、にら、 しょうが、にんにく	からスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、オスターソース、 しょうゆ(小麦・大豆)、トウバンジャン、 麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛・豚・ゼ・ごま)	E 632 Kcal P 26.6 g F 22.2 g	E 777 Kcal P 31.4 g F 24.4 g	
18	木	ごはん タマナーチャンプルー なかみ汁	豚肉、ツナ、厚揚げ(大豆)	ごめ 大豆油	にんじん、もやし、キャベツ、からしな、に んにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 579 Kcal P 26.8 g F 21.3 g	E 724 Kcal P 31.8 g F 24.2 g	
19	金	ウツチンライス いわしのサクサクあげ あまがし ポロポロジュシー	鶏肉	ごめ、むぎ、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、ピーマン、うこん	チキンからスープ(鶏肉)、塩、こしょう、 しょうゆ(小麦・大豆)	E 700 Kcal P 27.2 g F 23.6 g	E 769 Kcal P 29.5 g F 24.8 g	④
22	月	さばのみそかけ ウムニー	さば、みそ	ごめ、むぎ	にんじん、こまつな、しいたけ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 からスープ(豚・鶏・りんご)、さとうきび	E 471 Kcal P 25.1 g F 18.9 g	E 521 Kcal P 27 g F 19.9 g	
24	水	ごはん 肉団子の甘酢いため はるさめスープ 麦ごはん ポークカレー	鶏肉	ごめ 大豆油	ごめ、むぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし	E 582 Kcal P 23.7 g F 16.5 g	E 726 Kcal P 28 g F 18.3 g	
25	木	フルーツ寒天 へちまの中華煮 とりごぼろ	豚肉、豚レバー	ごめ 大豆油、さとう、ごま油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、きくらげ、しょうが	料理酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、 酢(小麦)、からスープ(豚・鶏・りんご)	E 644 Kcal P 21.2 g F 17.2 g	E 804 Kcal P 25 g F 19.1 g	
26	金	ごはん へちまの中華煮 とりごぼろ	豚肉、豆腐	ごめ 大豆油、さとう、ごま油、でんぷん	へちま、にんじん、たまねぎ、にんにく えだまめ(大豆)、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	E 536 Kcal P 23.7 g F 14.6 g	E 666 Kcal P 28.2 g F 16.2 g	
29	月	ごはん とりのりやき しそひきふりかけ じゃがいものみそ汁	鶏肉	ごめ 大豆油	ごめ、むぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 591 Kcal P 27.6 g F 17.3 g	E 740 Kcal P 31.4 g F 21.6 g	
30	火	なすミートスパゲティ 県産まぐろカツ みんなにやさしいプリン	豚肉、鶏レバー、大豆	ごめ、むぎ 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、 にんにく、キャツネ(りんご)	赤ワイン、ポークブイオン(豚肉・鶏肉)、 トマトソース(大豆)、ケチャップ、トマトピューレ、 デミグラスソース(小麦・鶏肉)、塩、 ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)	E 574 Kcal P 26.6 g F 19 g	E 667 Kcal P 31.7 g F 21.6 g	⑤