

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							
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 回数
1	火	 ごはん 豚汁 ひじきいため	豚肉、豆腐、みそ(大豆)	じゃがいも 大豆油、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ にんじん、こんにゃく、えだまめ(大豆)	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、 かつおだし	E 545 Kcal P 25.2 g F 14.9 g	E 681 Kcal P 29.8 g F 16.4 g	
2	水	 コッペパン ココアあげパン(幼稚園・翔南小) ラビオリスープ ポークビーンズ	だっしふんにゅう(乳) 鶏肉、ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) 豚肉、ベーコン(豚)、白いんげん豆、 レッドキドニー	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、ことう、アーモンド じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、 にんにく たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆) トマト、にんじん	ココア がらスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう、塩 トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、 チキンブイヨン(鶏)、ウスターソース	E 515 Kcal P 23.2 g F 14.5 g	E 587 Kcal P 26.4 g F 15.7 g	①
3	木	 ごはん シブインブシー(冬瓜のみそ煮) ちくわのごまてりやき	豚肉、厚揚げ(大豆)、かまぼこ、 みそ(大豆) ちくわ、青のり	こめ 大豆油、さとう さとう、ごま油、ごま	こんにゃく、とうがん、にんじん、 えだまめ(大豆)、こまつな	がらスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 565 Kcal P 23.9 g F 14.9 g	E 699 Kcal P 27.7 g F 16.4 g	
4	金	 ごはん 油あげのみそ汁 ごぼうのあまからいため	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、ちくわ	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん ごぼう、にんじん、いんげん、 こんにゃく、しょうが	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、 七味唐辛子(ごま)、かつおぶし、 がらスープ(豚・鶏・りんご)	E 567 Kcal P 28.5 g F 14.4 g	E 705 Kcal P 33.3 g F 15.9 g	
7	月	 麦ごはん ポークカレー フルーツポンチ	豚肉、豚レバー 鶏肉、豆腐 鶏肉	こめ、おむぎ じゃがいも、大豆油、小麦粉 さつまいも、大豆油、さとう、 ごま油、でんぶ	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、 にんにく、チャツネ(りんご)	カレー粉、 デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、 トマトケチャップ、塩、チキンがらスープ(鶏)、 さとうきび	E 657 Kcal P 21.1 g F 17.2 g	E 820 Kcal P 24.9 g F 19.1 g	
8	火	 ごはん サムゲタン風スープ タッカルビ	鶏肉、豆腐 鶏肉	こめ げんまい、ごま油、でんぶ さつまいも、大豆油、さとう、 ごま油、でんぶ	きくらげ、にんじん、えのき、長ねぎ、 にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく、 しょうが	冷凍がら(豚)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、コチジャン(大豆)	E 548 Kcal P 25.1 g F 13.9 g	E 685 Kcal P 30 g F 15.1 g	
9	水	 コッペパン ココアあげパン(南風原中) ミネストローネ チキンとペンネのクリーム煮	だっしふんにゅう(乳) ベーコン(豚)、鶏肉 ベーコン(豚)、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、ことう、アーモンド じゃがいも、大豆油 マカロニ(小麦)、生クリーム(乳)、 大豆油、マーガリン(乳・大豆)、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、 にんにく、チャツネ(りんご)	ココア チキンがらスープ(鶏)、塩、こしょう 塩、こしょう	E 614 Kcal P 26.8 g F 23.4 g	E 700 Kcal P 30.3 g F 26.5 g	②
10	木	 ごはん はんぺんすまし汁 昆布の佃煮 発芽玄米入り平つくね	はんぺん(大豆・山羊)、かまぼこ、 豆腐、わかめ 昆布 鶏肉、大豆、豚脂(豚)	こめ ごま、さとう、ごま油 パン粉(小麦・大豆)、でんぶ、 発芽玄米、さとう	えのき、だいこん きくらげ たまねぎ	かつおだし、こんぶだし、塩、 しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩 かつおだし、こんぶだし 塩、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおぶしエキス	E 564 Kcal P 24 g F 16.6 g	E 682 Kcal P 27 g F 17.1 g	
11	金	 ごはん 大根の中華風煮 カエリ甘辛 カエリ、大豆	豚肉、鶏レバー、大豆、 厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) カエリ、大豆	こめ ごま油、さとう、でんぶ アーモンド、ごま、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、だいこん、 きくらげ、にんにく	オイスターソース、がらスープ(豚・鶏・りんご) テンメシジャン(小麦・大豆・ごま)、豆板醤、塩 しょうゆ(小麦・大豆)	E 634 Kcal P 31 g F 20.5 g	E 791 Kcal P 36.6 g F 23.3 g	
14	月	 ごはん とりごぼろ さばのごまみそかけ	鶏肉 さば、みそ(大豆)	こめ でんぶ さとう、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、 えのき、こまつな、しょうが しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩、 こんぶだし、かつおだし 料理酒、みりん	E 551 Kcal P 26.2 g F 17.1 g	E 671 Kcal P 29.5 g F 17.9 g	
15	火	 ごはん もずくスープ ガバオライス 中華ポテ	もずく、豆腐 鶏肉、大豆 鶏肉、大豆	こめ さとう、大豆油、ごま油	だいこん たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、 しめじ、にんじん、パジル、にんにく	かつおだし、チキンブイヨン(鶏)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、オイスターソース、ウスターソース、 しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤、塩、こしょう	E 628 Kcal P 24.6 g F 17.7 g	E 762 Kcal P 28.9 g F 19.1 g	
16	水	 バーガーパン 塩こしょうポトフ ハンバーグのてりやきソース スライスチーズ	鶏肉、ウインナー(鶏・豚) ハンバーグ(大豆・鶏・豚) チーズ(乳)	バーガーパン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、大豆油 さとう、でんぶ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、マッシュルーム	塩粒、チキンブイヨン(鶏)、塩、こしょう 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	E 608 Kcal P 30.7 g F 22.3 g	E 711 Kcal P 36 g F 25.7 g	
17	木	 クワアジュシー ペにいもコロケ シークワサーゼリー	豚肉、かまぼこ ペにいも さとう	こめ、大豆油 ペにいも、さとう、もちこ、大豆油 さとう	にんじん、しいたけ、ねぎ シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、 塩、がらスープ(豚・鶏・りんご) バターミックス(小麦・大豆)、食塩	E 616 Kcal P 19.4 g F 17 g	E 679 Kcal P 21.5 g F 17.8 g	③
18	金	 ごはん シカムドゥチ クープイリチー	豚肉、かまぼこ 豚肉、昆布、かまぼこ	こめ 大豆油、さとう	こんにゃく、しいたけ、とうがん、しょうが こんにゃく	がらスープ(豚・鶏・りんご)、かつおだし、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、 ポークブイヨン(豚・鶏)、塩、かつおだし	E 542 Kcal P 27.1 g F 14.9 g	E 678 Kcal P 32 g F 16.6 g	
24	木	 ごはん 冬瓜汁 きびなごの南蛮漬	鶏肉、油揚げ(大豆) きびなご	こめ でんぶ、大豆油、さとう	にんじん、とうがん、こまつな たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酢(小麦)、 七味唐辛子(ごま)、塩、こしょう	E 549 Kcal P 27.6 g F 15 g	E 681 Kcal P 32.8 g F 16.7 g	④
25	金	 ごはん 里芋のみそ汁 五目煮 お月見だんご	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆)、 みそ(大豆) 鶏肉、大豆 こめ、さとう、水あめ、こめ油	こめ さといも 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、 こんにゃく、いんげん	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、 かつおだし しょうゆ(大豆)	E 593 Kcal P 25.7 g F 13.5 g	E 727 Kcal P 30.3 g F 14.7 g	
28	月	 ごはん 豚肉とこんにゃく炒め 魚のシークワサーソースかけ	豚肉、厚揚げ(大豆) グルクン	こめ 大豆油、さとう さとう、でんぶ	こんにゃく、はくさい、にんじん、たまねぎ こまつな、長ねぎ、にんにく	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	E 550 Kcal P 27.4 g F 14.1 g	E 681 Kcal P 30.8 g F 15.5 g	
29	火	 ごはん うちなーみそしる タマナーチャンブルー	豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆) 豚肉、ツナ、厚揚げ(大豆)	こめ 大豆油	とうがん、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、からしな、 にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 529 Kcal P 25.9 g F 14.2 g	E 662 Kcal P 30.6 g F 15.5 g	
30	水	 のりりりパスタ チキンのハニーマスタードやき 小魚アーモンド	鶏肉、豚肉、のり 鶏肉 かたくちいわし	スパゲティ(小麦)、大豆油 はちみつ アーモンド、ごま、さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのき、 長ねぎ、きくらげ、しいたけ、にんにく にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩、 かつおだし 塩、こしょう、マスタード、料理酒、 しょうゆ(小麦・大豆)	E 518 Kcal P 27.1 g F 20 g	E 590 Kcal P 31 g F 22.5 g	