

日	曜日	こんだて	食 品 材 料 名	栄養価	
				小学校	中学校
1	月	 きゅうきゅうカレー	救給カレー	E 516 Kcal	E 538 Kcal
			★みそ汁 ★豆	P 15.7 g	P 17 g
			フルーツポンチ ★も	F 23.3 g	F 23.7 g
2	火	 ごはん	こめ	E 564 Kcal	E 668 Kcal
			大根の中華煮 ★麦・豆・豚・鶏・ご	P 21.2 g	P 24 g
			ナムル ★麦・豆・ご	F 18.9 g	F 21.1 g
3	水	 食パン(その他の学校) ★麦・乳・豆	★食パン	E 654 Kcal	E 740 Kcal
			ごまきなこトースト(玉城地区) ★麦・乳・豆・ご	P 21.1 g	P 23.6 g
			ミネストローネスープ ★麦・豆・豚・鶏	F 29.9 g	F 33.2 g
			コブサラダ ★卵・乳・豆・鶏		
			レーズンクリームジャム(その他の学校) ★乳・豆		
4	木	 ごはん	こめ	E 543 Kcal	E 641 Kcal
			もずくスープ ★麦・豆・鶏・ご	P 26.8 g	P 31.2 g
			ピビンバ ★麦・豆・豚・ご	F 13.7 g	F 15 g
8	月	 ごはん	こめ	E 631 Kcal	E 735 Kcal
			とうふのみそ汁 ★豆	P 20.6 g	P 23.3 g
			ひき肉とかぼちゃのコロッケ ★麦・豆・豚・り	F 21.5 g	F 23.8 g
9	火	 ごはん	こめ	E 550 Kcal	E 632 Kcal
			やさいスープ ★麦・豆・豚・鶏	P 21.2 g	P 23.2 g
			豆腐ハンバーグのバジルトマトソースかけ★麦・豆・豚・鶏	F 14.4 g	F 14.7 g
10	水	 ごはん	こめ	E 510 Kcal	E 603 Kcal
			はんぺんすまし汁 ★麦・豆・や	P 22.4 g	P 25.4 g
			にくじゃが ★麦・豆・豚	F 11.8 g	F 12.7 g
11	木	 きつねうどん ★麦・豆・豚・鶏	★うどん★油揚げ★しょうゆ、料理酒★とりにくになると、にんじん、ながねぎ、花かつお、★ポークパイオン、シママース、本みりん	E 551 Kcal	E 652 Kcal
			五目煮 ★麦・豆・鶏	P 28.1 g	P 32.7 g
			さつまいも蒸しパン ★麦・豆	F 16.9 g	F 18.7 g
12	金	 わかめごはん	こめ、わかめごはんの素	E 584 Kcal	E 723 Kcal
			秋のみそ汁 ★豆・鶏	P 27.7 g	P 31.1 g
			鮭のバター焼き ★豆・鮭	F 15.5 g	F 17.1 g
16	火	 なにかよしパン ★麦・乳・豆	★なにかよしパン	E 570 Kcal	E 665 Kcal
			美らキャロットスープ ★麦・乳・豆・鶏	P 25.1 g	P 30 g
			チキンカツ ★麦・豆・鶏	F 19.5 g	F 21.6 g
17	水	 ごはん	こめ	E 528 Kcal	E 624 Kcal
			冬瓜のみそしる ★豆・豚	P 22.8 g	P 26.1 g
			マーミナーチャンプルー ★麦・豆・豚・ご	F 16.2 g	F 17.9 g
18	木	 黒米ごはん	こめ、黒米	E 668 Kcal	E 794 Kcal
			アーサ ★麦・豆・豚・鶏	P 23.7 g	P 27.5 g
			パパイヤイリチー ★麦・豆・豚	F 22.9 g	F 25.9 g
19	金	 ごはん	こめ	E 502 Kcal	E 597 Kcal
			わかめスープ ★麦・豆・鶏	P 22.8 g	P 26.2 g
			豚肉スタミナいため ★麦・豆・豚・ご	F 12 g	F 12.9 g
22	月	 ごはん	こめ	E 552 Kcal	E 651 Kcal
			あさりの味噌汁 ★豆	P 28.3 g	P 32.4 g
			生姜焼き ★麦・豆・豚	F 13.5 g	F 14.7 g
24	水	 ナポリタン	★スパゲティ★とり肉★無塩せきウインナーにんにく、赤ワイン、だいたず油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトケチャップ、	E 548 Kcal	E 610 Kcal
			★麦・豆・豚・鶏・り	P 24.4 g	P 26.8 g
			白身魚フライ ★麦・豆	F 15.5 g	F 16.9 g
			ぶどうゼリー		
25	木	 ごはん	こめ	E 574 Kcal	E 681 Kcal
			とんじる ★豆・豚	P 27.3 g	P 31.7 g
			かぼちゃのそぼろ煮 ★麦・豆・鶏	F 13.2 g	F 14.3 g
26	金	 ごはん	こめ	E 523 Kcal	E 622 Kcal
			中華スープ ★麦・豆・鶏	P 22.8 g	P 26.4 g
			ホイコーロー	F 11.3 g	F 11.9 g
			★麦・豆・豚・ご		
29	月	 クファジュシー ★麦・豆・豚	こめ、カルシウム米★ぶたにく、かまぼこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だいたず油★しょうゆ、本みりん、料理酒、シママース、花かつお	E 539 Kcal	E 605 Kcal
			魚の塩こうじやき	P 26.4 g	P 28.8 g
			カップもずく ★麦・豆	F 15 g	F 15.7 g
30	火	 ごはん	こめ	E 553 Kcal	E 642 Kcal
			色とりどリスープ ★麦・豆・豚・鶏	P 23.4 g	P 26.1 g
			チーズ入りたまご焼き ★麦・卵・乳・豆・鶏	F 17.7 g	F 18.8 g
		 かたくちいわしとアーモンドの青のりあえ ★麦・豆・ア	カエリ★アーモンド、青のり粉、本みりん、さとう★しょうゆ、水、あめ		

食物アレルギー表示対象品目については、★印で表示しています。

義務	特定原材料（8品目）	えび（え） かに（か） くるみ（く） 小麦（麦） そば（そ） 卵 乳 落花生・ピーナッツ（ピ）
推奨	特定原材料に準ずるもの（20品目）	アーモンド（ア） あわび（あ） いか（イ） いくら（い） オレンジ（オ） カシューナッツ（カ） キウイフルーツ（キ） 牛肉（牛） ごま（ご） さけ（鮭） さば（さ） 大豆（豆） 鶏肉（鶏） パナナ（パ） 豚肉（豚） マカダミアナッツ（マ） もも（も） やまいも（や） りんご（り） ゼラチン（ゼ）

- ・のり、カエリ、きびなど、かたくちいわし、しらすは、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共生しています。
- ・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。）
- ・練り物、煮干しだしの原材料は、えび・かにを食べています。
- ・揚げ物に使用する大豆油は3～4回程度使用します。
- ・大量調理を行うため、調理場においては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。
- ・練り製品（ちくわ、ボール天、魚そうめん等）は、スケソウダラ、イトヨリダイを使用しています。

食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に必ず確認してください。家庭・学級においても確認をお願いします。

詳しい情報が必要な方、
不明な点がある場合は
給食センターまで
お問い合わせください

