



食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	うまかつん 牛乳 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ	ほうれんそうオムレツ 牛乳 ♡ココアあげパン(翔南) こくとうパン さかなとやさいスープ	いかごはんやき 牛乳 ごはん おでん	♡キムチーズにくじゃが 牛乳 ごはん まめまめみそしる	みかん(幼・中) 牛乳 ひじきいため ごはん さつまじる
あ か	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく、ワンタン、うまかつん	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、パサ、ベーコン、卵オムレツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりだんご、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、いかごはんやき	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぶたにく、チーズ	ぎゅうにゅう、とり、みそ、ひじき、あぶらあげ、ぶたにく
き	こめ、ごまあぶら、でんぶん、だいずあぶら、さとう	こくとうパン、コッペパン、だいずあぶら、さとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも	こめ、さとう	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう	こめ、さつまいも、だいずあぶら、さとう
み ど り	しいたけ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きいろピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	こんにやく、にんじん、だいこん、きぬさや	だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、あおねぎ、いんげん、たまねぎ、こんにやく、はくさいキムチ	にんじん、なごねぎ、こまつな、こんにやく、もやし、えだまめ、みかん
こ ん だ て	8(月) 牛乳 にんじんシリシリ しそごはん もずくのみそしる	9(火) 牛乳 スライスパン ごはん ♡バターチキンカレー	10(水) 牛乳 ひらつくねのおろしソースかけ ごはん マーボーどうふ	11(木) 牛乳 りんごゼリー ウッチャンライス はるまき	12(金) 牛乳 とりとじゃがいものあまからに ごはん あさりのあかだし
あ か	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、もずく、みそ、ツナ、たまご	ぎゅうにゅう、とり、なまクリーム	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、つくね	ぎゅうにゅう、とり、はるまき	ぎゅうにゅう、あさり、とうふ、わかめ、みそ、とり
き	こめ、だいずあぶら	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、マーガリン、こむぎこ、さとう	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	こめ、だいずあぶら、りんごゼリー	こめ、じゃがいも、さといも、だいずあぶら、さとう、でんぶん
み ど り	だいこん、あおねぎ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、にんにく、パイ	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、あおねぎ、だいこん	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	だいこん、えのき、あおねぎ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、しょうが
こ ん だ て	15(月) 牛乳 だいずいりそぼろめし(く) ごはん うおそうめんじる	16(火) 牛乳 チーズはんぺんフライ ♡みそラーメン(く・しる) ♡ちゅうかめん	17(水) 牛乳 ぶたのしょうがいため ごはん のっぺいじる	18(木) 琉球料理の日 牛乳 ♡みかん(小) デークニイリチー ごはん アーサじる	19(金) 牛乳 さかなのチリソースやき ごはん あつあげのオイスターいため
あ か	ぎゅうにゅう、うおそうめん、もずく、ぶたにく、だいず、しらた	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく、みそ、チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく	ぎゅうにゅう、アーサ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、チキアギ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、さば
き	こめ、だいずあぶら、さとう	ラーメン、ごまあぶら、ごま、さとう、だいずあぶら	こめ、さといも、でんぶん、だいずあぶら、さとう	こめ、だいずあぶら	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん
み ど り	しめじ、だいこん、あおねぎ、あかピーマン、コーン、えだまめ、たまねぎ、しょうが、にんにく	にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、コーン、しょうが、にんにく	れんこん、こんにやく、だいこん、にんじん、あおねぎ、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、いんげん、しょうが	えのき、にんじん、だいこん、こまつな、みかん	はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、いんげん、こんにやく、しょうが、にんにく
こ ん だ て	22(月) 冬至献立 牛乳 かぼちゃプリン きびなごのいそあげ トゥンジージュシー	23(火) 牛乳 たいさいばおず ごはん ぶたバラだいこん	24(水) クリスマスメニュー 牛乳 ♡クリスマスケーキ ほしがたハンバーグ スパゲティナポリタン	25(木) 牛乳 ♡ミルメーク ♡やさいグラタン ふゆやさいのクリームに ぜんりゅうふん	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。 必要な方は担任へ申し出てください。
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、きびなご、あおのり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、たいさいばおず	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、ハンバーグ	ぎゅうにゅう、とり	
き	こめ、タロイモ、だいずあぶら、かぼちゃプリン	こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら	スパゲティ、オリーブあぶら、さとう、ケーキ	ぜんぶんりゅうパン、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、グラタン、ミルメーク	
み ど り	しいたけ、にんじん、ねぎ	だいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ、こまつな、こんにやく、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、きいろピーマン、ピーマン、にんにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、にんにく	



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



♡おいしい給食リクエスト♡

9月から毎年恒例の小6年・中3年のリクエストを給食に取り入れています。どの学校がリクエストしたのかは給食時間の放送で発表します。献立表には「♡」印で表示しています。

年明けの学校給食開始日は、1月7日(水)になります



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	14.4～21.7 g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7 g

※「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、もずく等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
1	月	 ごはん ワンタンスープ ホイコーロー うまかつてん	なると 豚肉 大豆・黒大豆・いわし・あおさ	こめ ごま油、でんぷん、ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚肉) 大豆油、さとう、ごま油、でんぷん ひまわり種、植物油、クラッカー(小麦・ごま)、さとう、でん粉、米	しいたけ、にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ、黄ピーマンにんじん、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、塩 コチュジャン、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 595 Kcal P 22.7 g F 26.3 g F 18.7 g	E 735 Kcal P 26.3 g F 20.9 g	
2	火	 こくとうパン ココアあげパン(翔南) 魚と野菜スープ ほうれん草オムレツ	脱脂粉乳、きなこ(大豆) ベーコン(豚)、パサ、 卵	黒糖パン(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 じゃがいも	 たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー	ココア かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、チキンがらスープ(鶏)、こしょう、塩	E 596 Kcal P 25.3 g F 23.2 g	E 706 Kcal P 29.6 g F 27.9 g	①
3	水	 ごはん おでん いか小判やき	豚肉、鶏、だんご(小麦・大豆・鶏肉)、厚揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ、いか	こめ さとう でん粉、砂糖	こんにゃく、にんじん、だいこん、きぬさや たまねぎ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 食塩、加工でん粉(大豆)	E 571 Kcal P 25.1 g F 14.5 g	E 705 Kcal P 28.9 g F 16 g	
4	木	 ごはん まめまめみそ汁 キムチチーズ肉じゃが	豆腐、油揚げ(大豆)、豆乳、みそ(大豆) 豚肉、チーズ	こめ じゃがいも、大豆油、さとう	だいこん、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ いんげん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	かつおだし はくさい、キムチ、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつおだし、トウバンジャン	E 579 Kcal P 24.3 g F 16.9 g	E 720 Kcal P 28.9 g F 18.9 g	
5	金	 ごはん さつま汁 ひじきいため	鶏肉、みそ(大豆) ひじき、油揚げ(大豆)、豚肉	こめ さつまいも 大豆油、さとう	にんじん、長ねぎ、こまつな、こんにゃく もやし、にんじん、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 582 Kcal P 25.8 g F 15.2 g	E 722 Kcal P 30.4 g F 16.7 g	
8	月	 みかん(幼・中) しそごはん もずくのみそ汁 にんじんシリシリー	 油揚げ(大豆)、豆腐、もずく、みそ ツナ(大豆)、卵	こめ、砂糖 大豆油	みかん 赤しそ だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、にんにく	食塩、梅酢 かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 548 Kcal P 23.7 g F 16.5 g	E 686 Kcal P 27.9 g F 18.5 g	
9	火	 ごはん バターチキンカレー スライスパン	鶏肉、生クリーム、牛乳 さとう	こめ じゃがいも、大豆油、マーガリン(大豆)、小麦粉、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト、にんにく パン	チキンがらスープ(鶏)、カレールウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、塩、さとうきび バター	E 609 Kcal P 23.2 g F 18.1 g	E 756 Kcal P 27 g F 20.1 g	
10	水	 ごはん マーボー豆腐 平つくねのおろしソースかけ	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) つくね(鶏肉・豚肉)	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、だいこん	トウバンジャン、オイスターソース、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・せ・ごま)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆) かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	E 685 Kcal P 33.2 g F 24.8 g	E 837 Kcal P 38.8 g F 27.4 g	
11	木	 ウッチンライス はるまき りんごゼリー	鶏肉 鶏肉 ごはん	こめ、大豆油 植物油(大豆・ごま)、小麦粉、ショートニング、春雨、砂糖、粉あめ さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン たまねぎ、きゅう、にんじん、もやし、たけのこ、りんご	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう、さとうきび、がらスープ、チキン(鶏肉)、うこん粉 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 682 Kcal P 20.4 g F 26.2 g	E 749 Kcal P 22.7 g F 27.2 g	②
12	金	 ごはん あさりの赤だし 鶏とじゃが芋の甘辛煮	あさり、とうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆・鶏肉) 鶏肉	こめ じゃがいも、さといも、大豆油、さとう、でんぷん	だいこん、えのき、ねぎ にんじん、たまねぎ、きぬさや、しょうが	かつおだし 塩、こしょう、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 539 Kcal P 25.3 g F 12 g	E 675 Kcal P 30.1 g F 13 g	
15	月	 ごはん 魚そうめん汁 大豆入りそば(具)	魚、そうめん、もずく 豚肉、大豆、しらす	こめ 大豆油、さとう	しめじ、だいこん、ねぎ 赤ピーマン、えだまめ(大豆)、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 628 Kcal P 35.8 g F 15.5 g	E 780 Kcal P 42.3 g F 17.2 g	
16	火	 ちゅうかめん みそラーメン(具・汁) チーズはんぺんフライ	なると、豚肉、みそ(大豆) 魚すりみ、チーズ、卵	小麦、植物油 ごま油、白ごま、さとう 植物油、さとう、パン粉、水あめ、でん粉、大豆油	にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、コーン、しょうが、にんにく 食塩	かんすい かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 食塩	E 645 Kcal P 28.4 g F 23.8 g	E 696 Kcal P 31.2 g F 24.7 g	③
17	水	 ごはん のっぺい汁 豚のしょうがいため	鶏肉 豚肉	こめ さといも、でんぷん 大豆油、さとう、でんぷん	れんこん、こんにゃく、だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、いんげん、しょうが	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 548 Kcal P 24.3 g F 14.4 g	E 681 Kcal P 28.6 g F 15.9 g	
18	木	 ごはん アーサ汁 デークニイリチー	アーサ、豆腐 豚肉、油あげ(大豆)、チキアギ	こめ 大豆油	えのき にんじん、だいこん、こまつな	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし	E 587 Kcal P 23 g F 19.5 g	E 697 Kcal P 26.6 g F 22.2 g	
19	金	 みかん(小) ごはん 厚揚げのオイスター炒め 魚のチリソース焼き	 厚揚げ(大豆)、豚肉 さば	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん さとう、ごま油	みかん はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、いんげん、こんにゃく、しょうが、にんにく しょうが、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩 しお、こしょう、ケチャップ、塩、料理酒、チリパウダー	E 629 Kcal P 26.7 g F 23.5 g	E 765 Kcal P 29.9 g F 25.4 g	
22	月	 冬至ジュシー きびなごの磯あげ かぼちゃプリン	豚肉、かまぼこ、こんぶ きびなご、青のり 豆乳	こめ、タロイモ、大豆油 でんぷん、大豆油 砂糖	しいたけ、にんじん、ねぎ しお、こしょう カボチャ	さとうきび、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、がらスープ、ボーク(豚肉) 食塩 食物繊維、食塩	E 612 Kcal P 22.8 g F 20.7 g	E 698 Kcal P 25.6 g F 23 g	④廃棄
23	火	 ごはん 豚バラ大根 多菜包子	豚肉、ちくわ 豚肉、鶏肉、ひじき	こめ 大豆油、さとう、ごま油 豚脂、パン粉(小麦・大豆)、でん粉、砂糖、植物油(ごま)、小麦粉	だいこん、にんじん、しいたけ、きくらげ、こまつな、こんにゃく、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、塩、みりん、料理酒、かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、発酵調味料、かきエクス、香辛料	E 628 Kcal P 23.1 g F 23.1 g	E 768 Kcal P 27 g F 25.6 g	
24	水	 スバゲティナポリタン 星型ハンバーグ クリスマスケーキ 全粒粉パン	ベーコン(豚)、鶏肉 鶏肉、豚肉、大豆 豆乳、大豆粉 鶏肉	スバゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう 豚脂、砂糖、植物油、でん粉、マッシュポテト 砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、でん粉 全粒粉パン(小麦・乳・大豆)	にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく たまねぎ、にんにく、しょうが いちご	トマトソース(大豆)、ケチャップ、こしょう、塩、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、がらスープ、チキン(鶏肉) ケチャップ、香辛料、食塩、酵母エキス ホワイトルウ(小麦・豚)、塩、白ワイン、がらスープ(豚・鶏・りんご)、さとうきび	E 603 Kcal P 24.6 g F 22.7 g	E 699 Kcal P 29.1 g F 26.1 g	
25	木	 ごはん 冬野菜のクリーム煮 やさしいグラタン ミルメーク	鶏肉 豆乳、おから、大豆粉 豆乳、おから、大豆粉	じゃがいも、大豆油、小麦粉 ショートニング、マッシュポテト、じゃがいも、米粉、水あめ、植物油、砂糖、砂糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、にんにく たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれん草	食塩 食塩	E 694 Kcal P 24 g F 30 g	E 771 Kcal P 26.9 g F 32.5 g	