

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

		栄養指導目標【毎日のしょくじをかんがえよう】				【11月 欠食予定】				1(金)											
		かたよりにくといましよう 3つの食品のグループ				5日(火) 与儀小、仲井真小 7日(木) 与儀小4年 11日(月) 壺屋小、真地小 13日(水) 壺屋小1年、大道小6年 14日(木) 大道小6年 18日(月) 仲井真小1年3年、真和志中 25日(月) 与儀小5年 26日(火) 与儀小5年、真地小5年 27日(水) 真地小5年、真和志中1年 28日(木) 真和志中1年				デークニーイリチー さんまかぼす レモンに ごはん ならどうふ スープ											
		食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるのもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。																			
小学校	中学校	4(月) 文化の日振替休日				5(火) いんげんととりささみのサラダ ちゅうかポテト (小学校1個、中学校2個) きびごはん はくさいのうまに				6(水) チンジャオロース カルフィッシュ むぎごはん にくだんごスープ				7(木) カリフラワーサラダ きのこスパゲティ ささみカツ				8(金) いい歯の日 きんぴらごぼう りんご げんまいごはん つみれじる			
小学校	中学校	11(月) ブロccoliのマヨあえ むぎごはん ひきにくとだいごんのカレー				12(火) ニンニクのめいため あげパン (与儀小・仲井真小) とうがんのこくとうパン クリームに (その他の学校)				13(水) スイートポテト にしよくごはん とうふとわかめのみそしる ・むぎごはん ・とりそば ・やさい				14(木) 琉球料理の日 からしなチャンプルー アーサあつやき たまご ごはん チムシンジ				15(金) いわしのしょうがに みかん ゆかりむぎごはん もずくのみそしる			
小学校	中学校	18(月) ぶたキムチいため むぎごはん ちゅうかコーンスープ				19(火) ビーンズチョコ じゃがいものチーズに コッペパン マッシュルームスープ				20(水) だいごんのシークワーサーあえ ソースやき はるまきそば				21(木) ぶたにくのみそいため むぎごはん シカムドウチ				22(金) はくさいのゴマあえ ざっくくりあぶらみそ むぎごはん だいごんのにつけ			
小学校	中学校	25(月) あんにんフルーツ むぎごはん マーボーじゃが				26(火) タマナーのウサチ クープジュー にくだんごシー				27(水) ツナサラダ しよくパン ホキフライ はくさいのクリームスープ				28(木) カレーおから むぎごはん こんさいじる				29(金) にんじんシリシリ バナナ むぎごはん ぐだくさんのみそしる			
小学校	中学校	E 692 P 24.3 F 25.3 E 827 P 27.9 F 28.7				E 566 P 26.0 F 23.0 E 701 P 31.7 F 27.5				E 636 P 22.7 F 18.0 E 749 P 26.8 F 19.9				E 563 P 30.2 F 17.7 E 702 P 34.0 F 18.9				E 581 P 20.0 F 16.3 E 783 P 28.1 F 24.7			
小学校	中学校	E 599 P 20.5 F 21.7 E 718 P 23.5 F 24.4				E 677 P 26.8 F 27.1 E 773 P 30.5 F 30.3				E 621 P 19.5 F 34.0 E 709 P 22.6 F 40.2				E 595 P 21.8 F 21.8 E 716 P 25.2 F 24.9				E 643 P 24.1 F 17.3 E 769 P 28.2 F 19.4			
小学校	中学校	E 636 P 22.4 F 17.1 E 759 P 25.9 F 19.1				E 605 P 19.1 F 23.4 E 697 P 21.7 F 26.4				E 656 P 27.2 F 27.3 E 730 P 29.9 F 29.6				E 546 P 17.9 F 16.4 E 651 P 20.4 F 18.2				E 593 P 21.1 F 15.0 E 705 P 24.6 F 16.5			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和6年11月 詳細献立表(アレルギー) 真和志学校給食センター

※「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	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちししゃも、ダルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、あさり、ほたて、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴ、グレープフルーツ、もも、バナナ、その他の果物、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、パンプキン、きゅうり、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を越えて表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合があります。
 ※ 給食で使用するもずくやアサリ、サリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。
 ※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる おもになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの おもになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるおもになる食品	調味料由来
1	金	ごはん にらとうふスープ さんまかぼすレモンに チークニーイリチー	とりにくとうふ、ひよこまめ さんま ぶたにくかまぼこ	このめ でんぶん さとう、でんぶん あぶら、さとう	にら、にんじん、えのき かぼす、レモン だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ、しいたけ	小麦
5	火	きびごはん はくさいのうまに いんげんととりきさみのサラダ ちゅうかホテト	ぶたにくになると とりにく	さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶん 卵なしマヨネーズ、さとう さつまいも、さとう、あぶら、こくとう	しいたけ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、わかいし、しょうが、にんじん コーン、いんげん、きゅうり	
6	水	むぎごはん にくだんこスープ チンジャオロース	とりにくミートボール きゅうり	このめ、むぎ はるさめ あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん	キャベツ、にんじん、ながねぎ たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、にんにく	かきエキス、ほたてエキス、かき
7	木	カルフィッシュ きのこスパゲティ	カタクチイワシ とりにくベーコン	でんぶん、さとう、このめ スパゲティ(小麦)、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ	ぶどう
8	金	ささみカツ カリフラワーサラダ けんまいごはん つみれじる きんぴらごぼう りんご	とりにく、だいち つみれ ぶたにく りんご	あぶら、ほんこ(小麦)、でんぶん、こむぎ ドレッシング このめ、玉子 はるさめ	カリフラワー、コーン、にんじん、きゅうり はくさい、たけのこ、ながねぎ ごぼう、にんじん、ピーマン、ごんにやく りんご	
11	月	むぎごはん ひきにくとだいのカレー ブロッコリーのマヨあえ	ぶたにくふたレバー、ひよこまめ、しろいなまめ、しろういんげんまめ ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、とりにくかつおおし	このめ、むぎ じゃがいも、卵なしマーガリン、こむぎ、あぶら 卵なしマヨネーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	小麦、チーズ、りんご
12	火	あげパン(身種小・伸弁真小) こくどうパン(その他の学校) とうがんのクリームに	きなこ だっしふんにゆう(乳) とりにくベーコン、ひよこまめ、しろいなまめ、しろういんげんまめ、とりにく	パン(小麦、乳)、あぶら、さとう、こくとう こむぎ、あぶら、こくとう 卵なしマーガリン、こむぎ、あぶら	とうがん、こまつな、たまねぎ、にんじん	
13	水	にんにくのめいため にしよごはん(むぎごはん) にしよごはん(とりにく) にしよごはん(やさい) とうふとわかめのみそ スイートホテト	ウインナー とりにく、だいち、ひよこまめ とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも、あぶら、さとう このめ、むぎ さとう、あぶら	にんにく、め、たまねぎ、ほうろく、もろ しょうが、たまねぎ こまつな、はくさい、にんじん だいこん、えのき、ながねぎ、にんじん	
14	木	ごはん チムシンジ からしなチャンプルー アーサあつやきたまご ゆかりむぎごはん	ぶたにくふたレバー、かまぼこ とうふ、かまぼこ、かつおおし たまご、あおき	このめ じゃがいも、あぶら、さとう、こくとう あぶら でんぶん、あぶら このめ、むぎ、さとう	にんにく、黒ニンジン、にんじん、らしょうが からしな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	小麦
15	金	もずくのみそ いわししょうがに みかん	もずくとうふ、みそ いわし	このめ、むぎ、さとう さとう、でんぶん	しそ えのき、だいこん、ねぎ しょうが	小麦
18	月	むぎごはん ちゅうかコーンスープ ぶたキムチいため	とりにくわかめ ぶたにく、あつあげ	このめ、むぎ でんぶん さとう、あぶら	コーン、にんじん、ねぎ、えのき もやし、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、キムチ(小麦、りんご)、にんにく、しょうが	
19	火	コッペパン マッシュルームスープ じゃがいものチーズに	だっしふんにゆう(乳) とりにくしろいなまめ、しろういんげんまめ、とりにく ウインナー、ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、チーズ(乳)	こむぎ、さとう、あぶら 卵なしマーガリン、こむぎ じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ たまねぎ、コーン、えだまめ	
20	水	ピーズチョコ ソースやきそば はるさめ だいこんのシークワサーあえ	だいち、だっしふんにゆう(乳) ぶたにく ぶたにく	あぶら、さとう、ココア ちゅうかめん(小麦)、あぶら あぶら、こむぎ、さとう、はるさめ、このめ、でんぶん	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	小麦、りんご、みかん
21	木	むぎごはん シカムドゥチ ぶたにくのみそいため	ぶたにくかまぼこ ぶたにくみそ	このめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶん	ごんにやく、しいたけ、だいこん、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	
22	金	むぎごはん だいこんのつけ ざうこいりあぶらみそ はくさいのゴマあえ	ぶたにく、ごんぶ、あつあげ、かまぼこ ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、小豆、大豆、もち麦、雑穀、玄米、赤米、たかきび、ツナ、みそ ちくわ	このめ、むぎ あぶら、さとう ごま、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、いんげん、ごんにやく はくさい、こまつな、にんじん	
25	月	むぎごはん マーボーじゃが あんなんフルーツ クープジュシー	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいち、みそ ぶたにく、ごんぶ、かまぼこ とりにく、ぶたにく、みそ	このめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら、でんぶん とりにく、ゆぜり、さとう このめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、らしょうが、にんにく みかん、もも、パイナップル にんじん、しいたけ、ねぎ	かきエキス、小麦
26	火	にくだんこ タマナーのウサチ	とりにく、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぶん、あぶら、さとう、ゴマ ごまあぶら、さとう	たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん	りんご
27	水	しよかん はくさいのクリームスープ ホキフライ ツナサラダ	だっしふんにゆう(乳) とりにくしろいなまめ、しろういんげんまめ、とりにく ほき、だいち ツナ	こむぎ、さとう、あぶら 卵なしマーガリン、こむぎ あぶら、こむぎ、でんぶん、ほんこ(小麦) 卵なしマヨネーズ、さとう	はくさい、にんじん、セロリ、たまねぎ、パセリ きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	
28	木	むぎごはん こんさいじる カレーおから	ぶたにくみそ とりにくおから、ひじき	このめ、むぎ さといも あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン	
29	金	むぎごはん でぐきんのみそ にんじん、パプリカ、バナナ	とうふ、みそ ツナ、たまご	このめ、むぎ あぶら	かぼちゃ、にんじん、しめじ、こまつな、ながねぎ にんじん、ら、たまねぎ バナナ	