

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長瀬小	564	長瀬中	624
産安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよみ教室	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

令和8年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 1月の予定献立表



学校給食の栄養基準量 (7訂)	学校	E kcal	Pたんぱく質g	Dたんぱく質g	F脂質g
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g		
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g		

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

## 1月給食だより

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

★全国各地で食べられている特徴的なお雑煮を集めてみました。それぞれ説明を読んで、地図の都道府県と結んでみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり、塩さけ、麦の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパパン・ミルク(脱脂粉乳)	ソフトめんのカレーあんかけ牛乳・甘酢あん・果糖(黄糖)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果糖

全国学校給食週間の取り組みとして、豊見城市立学校給食センターでは市内の中学生が、家庭科の課題で作成した献立を学校給食に取り入れ紹介します。(1月26日~30日)

単元名 バランスの良い献立作り  
学習の目標 ・バランスの良い献立作成に必要な手順や要素について理解できる。  
・中学生に必要な食品の種類と量を踏まえ、工夫して1日分の献立を作成できる。

★下記の生徒のみなさんの献立を取り入れさせていただきました。ありがとうございました。  
※給食センターで対応できるように食材等を変更させていただきます。

27日(火) 伊良波中1年 小玉 莉聖奈さん 28日(水) 豊見城中2年 新里 悠太さん  
29日(木) 伊良波中1年 荒巻 美音さん 30日(金) 豊見城中2年 永井 電太さん

<p>こんだて</p> <p>イナムドッチ なかみ汁</p> <p>沖縄ではお祝いに「イナムドッチ」や「中身汁」がお祝いの料理としてよく食べられるよ!</p>	<p>6(火) 祝! 2026年</p> <p>お祝いデザート 紅白なます</p> <p>桜ちらし寿司 お雑煮</p>	<p>7(水) 七草の日</p> <p>黒糖蒸しケーキ さつま芋フライ</p> <p>ナーजूシー(菜雑炊) かぼちゃのうま煮</p>	<p>8(木) お酢は最古の調味料!</p> <p>バンサンスー</p> <p>野菜はるまき 中華つくねスープ</p> <p>ごはん トマトチキンカレー</p>	<p>9(金) トマトの栄養</p> <p>杏仁フルーツポンチ</p> <p>ごはん トマトチキンカレー</p>
<p>こんだて</p> <p>☆成人の日☆</p> <p>ウエスト給食</p> <p>12月に引き続き、今月もウエストの多かった料理を取り入れています。このマークがついている料理がウエストが多かった料理です。</p>	<p>13(火) 鏡開き</p> <p>ぜんざい</p> <p>わかめごはん 筑前煮</p>	<p>14(水) 冬野菜の栄養(旬)</p> <p>型抜きチーズ チリドッグ</p> <p>はさんで食べる コッパパン</p> <p>冬野菜のクリーム煮</p>	<p>15(木) 寒さに負けない食事</p> <p>ヨーグルトクレープ いわしのみぞれ煮</p> <p>ごはん キムチチーズ肉じゃが</p>	<p>16(金) 沖縄そば</p> <p>ンムクジ アンダギー</p> <p>ちんすこう</p> <p>野菜そば(沖縄そば(麺)4つに切り分けて食べてね! 野菜そば(汁))</p>
<p>こんだて</p> <p>バナナ カレー きんぴら</p> <p>ごはん ゆし豆腐</p>	<p>20(火) 発酵食品</p> <p>スルルーの青のり揚げ</p> <p>キムタクご飯(ゆたか小・上田小・長瀬小・とよみ小) 鶏ごはん(上記以外の学校)</p> <p>鶏シブイ汁</p>	<p>21(水) あざりについて</p> <p>いちごジャム(揚げパン以外の学校) ビーンズサラダ</p> <p>きなご揚げパン(ゆたか小・上田小・長瀬小・とよみ小) コッパパン(上記以外の学校)</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>22(木) 第三木曜日は琉球料理の日</p> <p>味付けもずく マーミナーチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドッチ</p>	<p>23(金) 豊見城産の野菜</p> <p>いちごプリン</p> <p>チンゲン菜の中華サラダ</p> <p>トマト マーボー豆腐</p>
<p>全国学校給食週間</p> <p>タルタルソース 牛乳</p> <p>きんかん</p> <p>かけて食べてね!! チキン南蛮風</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>27(火) 家族のために作る料理</p> <p>「タコライス」タコスミート</p> <p>スライスチーズ</p> <p>かけて食べる ごはん</p> <p>アーサ汁</p>	<p>28(水) 聞き声以外は食べる!!</p> <p>桃のタルト</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん 白菜のスープ</p>	<p>29(木) 栄養バランス</p> <p>オレンジ(1/4個)</p> <p>チキナーチャンプルー</p> <p>もずくと玉子のスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>30(金) 生姜の力</p> <p>ねぎ塩豚丼 ねぎ塩豚丼(具)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かけて食べる ごはん</p> <p>生姜入り 具たくさんみそ汁</p>

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★  
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

# 令和8年1月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター  
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目		※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。 ※食材や調味料等について、( ) 内にアレルギー食材の記載しています。 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこの練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コタミネーション)を完全に避けることはできません。 ※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。 ※その他の食材由来のてん粉を使用する際には、下記の表に記載します。
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		
その他		
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉		

日	曜日	ごはん	おみに体をつくるものになる食品	おみにエネルギーのもとになる食品	おみに体の調子を整えるものになる食品	調味料	栄養価(8割)	
							小	中
6	火	桜ちし壽司 お雑煮 紅白なます お祝いデザート	油揚げ 鶏肉 豆腐	こめ、植物油 白玉もち ごま 植物油、水あめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かまぼよう 小松菜、大根、白菜、干しいたけ にんじん、大根 だいたい果汁	チキンエキス(鶏)	E 550 Kcal P 23 g F 11 g	647 Kcal 26 g 12 g
7	水	ナーージュシー(薬種炊) かぼちゃの旨煮 さつまいも 黒糖煮しケーキ	鶏肉、厚揚げ(大豆) 牛乳	こめ、大豆油 じゃがいも、大豆油 さつまいも、大豆油 小麦粉、黒糖	大根、にんじん、小松菜、干しいたけ にんにく、しょうが、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	ド-77 伊(豚、鶏)	E 532 Kcal P 26 g F 16 g	586 Kcal 29 g 17 g
8	木	ごはん 中華つくねスープ パンサンデー はるまき	中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉) ツナ 大豆、鶏肉	こめ 春雨、ごま油、大豆油 ごま油、大豆油、小麦粉、はるまき てん粉、粉あめ、ショートニング(大豆)	にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし たけのこ	ド-77 伊(豚、鶏)	E 665 Kcal P 21 g F 24 g	766 Kcal 24 g 26 g
9	金	ごはん トマトチキンカレー(黒糖入り) 杏仁フルーツポンチ	鶏肉、鶏レバー 豆腐(大豆)	こめ じゃがいも、乳脂マーガリン(豚・大豆)、米粉、大豆油、黒糖	にんじん、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんにく もも、ぶどう、パイナップル、西洋なし、さくらんぼ、アロエ、シークワーサー果汁	チャツネ(りんご)	E 598 Kcal P 21 g F 14 g	748 Kcal 24 g 16 g
13	火	わかめごはん 筑前煮 ぜんざい コッペパン	わかめ 鶏肉 金時豆 脱脂粉乳	こめ 里芋、大豆油 白玉もち、黒糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、大根、えだ豆	ド-77 伊(豚、鶏)	E 591 Kcal P 24 g F 11 g	705 Kcal 28 g 12 g
14	水	チリドッグ 冬野菜のクリーム煮 型抜きチーズ	鶏肉、白いんげん豆、豆腐 ナチュラルチーズ(乳)	大豆油 大豆油、じゃがいも、米粉、乳脂マーガリン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト にんにく、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、白菜、大根	大豆由来成分 ミートソース(小麦・牛・豚・大豆)、サルサポモドーロ(大豆・鶏)	E 607 Kcal P 28 g F 22 g	678 Kcal 31 g 23 g
15	木	ごはん キムチステーキ いわしのみぞれ煮 ヨーグルトクレープ	豚肉、油揚げ(大豆)、チーズ いわし 豆腐、大豆粉	こめ 大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	大根 レモン果汁	E 735 Kcal P 29 g F 25 g	898 Kcal 34 g 23 g
16	金	沖縄そば(佃煮) 沖縄(野菜)そば(具&汁) ラムクジアンダーギー ちんすこう	豚肉、かまぼこ 豆腐、大豆粉	こめ 小麦粉、植物油 大豆油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	冷凍ガラボーク(豚)、ド-77 伊(豚、鶏)	E 620 Kcal P 28 g F 19 g	687 Kcal 32 g 20 g
19	月	ごはん きんぴらのカレー風味 ゆし豆腐 バナナ	豚肉、油揚げ(大豆) ゆし豆腐	こめ 大豆油、白ごま	ごぼう、こんにゃく、にんじん ねぎ バナナ	ド-77 伊(豚、鶏)	E 624 Kcal P 24 g F 14 g	723 Kcal 28 g 15 g
20	火	キムタクごはん(ゆたか小、上田小、長嶺小、とよみ小) 鶏ごはん(上記以外の学校) スルリーの香のり揚げ 鶏シブ汁	豚肉 鶏肉 きびなご、青のり 鶏肉	こめ、大豆油、ごま油 こめ、植物油 米粉、てん粉、大豆油	にんじん、きくらげ、白菜、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、千切りたくあん、えだ豆 ごぼう、にんじん、しいたけ 冬瓜、長ねぎ、小松菜、にんじん、木くらげ、えのき、しょうが	キムチ味(りんご、大豆)、ド-77 伊(豚、鶏) チキンエキス(鶏)	E 565 Kcal P 32 g F 17 g	624 Kcal 28 g 16 g
21	水	きなこ揚げパン (ゆたか小、上田小、長嶺小、とよみ小) コッペパン(上記以外の学校) グラムチャウダー ビーンズサラダ いちごジャム	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 あさり、鶏肉、豆腐 ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲン豆、白いんげん豆、ツナ	小麦粉、ショートニング、大豆油 黒糖 小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、乳なしマーガリン(豚・大豆) 卵なしヨーネース	にんじん、たまねぎ、白菜、にんにく えだ豆、にんじん、きゅうり、大根、キャベツ、コーン	大豆由来成分 大豆由来成分 ド-77 伊(豚、鶏)	E 687 Kcal P 27 g F 24 g	694 Kcal 28 g 22 g
22	木	ごはん イナンドゥチ マーミナーチャンプルー 味付けもずく	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、かまぼこ、豆腐、糸揚げ もずく	こめ 大豆油	干しいたけ、こんにゃく、小松菜、にんにく 冬瓜、しょうが	ド-77 伊(豚、鶏)	E 542 Kcal P 28 g F 15 g	682 Kcal 33 g 17 g
23	金	ごはん トマト麻婆豆腐 チンゲン菜の中華サラダ いちごプリン	豚肉、鶏レバー、みそ、高野豆腐、豆腐 ツナ	こめ ごま油、てん粉 春雨、ごま油 水あめ、植物油	にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこ、干しいたけ、にら、しょうが、にんにく チンゲン菜、にんじん いちご果汁	ソーポ-豆腐の裏(ゆきエキス、小麦、大豆、牛乳、豚肉、ゼラチン、ごま)オイスターソース(小麦、ほたて)チキンイオン(鶏)、シロガネ(小麦、大豆、ごま)	E 565 Kcal P 21 g F 13 g	701 Kcal 25 g 14 g
26	月	ごはん のっぺい汁 チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 チキン南蛮(鶏・大豆・小麦・乳) 大豆粉	こめ 大豆油、てん粉 水あめ、植物油	大根、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ ピクルス、乾燥たまねぎ、レモン果汁、こんにゃく粉、パセリ	ド-77 伊(鶏)	E 649 Kcal P 26 g F 22 g	741 Kcal 28 g 23 g
27	火	ごはん アーサー タコスミート スライスチーズ	アーサー、豆腐 豚肉、大豆、高野豆腐(大豆) ナチュラルチーズ(乳)	こめ 大豆油	冬瓜、しょうが にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく	チキンエキス(鶏)、ポ-クアイオン(豚・鶏)	E 565 Kcal P 29 g F 17 g	699 Kcal 35 g 18 g
28	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜スープ もものタルト	豚肉、みそ 鶏肉 豆腐、大豆粉	こめ 大豆油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ 白菜、さんどうさい、にんじん、干しいたけ、長ねぎ ももピューレー、こんにゃく	リンゴピューレー(りんご) ド-77 伊(鶏)	E 649 Kcal P 26 g F 20 g	752 Kcal 30 g 22 g
29	木	ごはん もずくと玉子のみそ汁 チキナーチャンプルー	もずく、たまご、みそ 豚肉、豆腐、ツナ	こめ 大豆油	とうがん、えのき、にんじん にんにく、にんじん、からし、キャベツ、もやし	オレンジ	E 531 Kcal P 24 g F 13 g	628 Kcal 29 g 14 g
30	金	ごはん ねぎ塩豚丼 生薬入り真だくさんみそ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉、油揚げ(大豆) 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン	こめ 大豆油、てん粉、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、レモン果汁 にんじん、大根、えのき、長ねぎ、しょうが	寒天	E 590 Kcal P 29 g F 15 g	728 Kcal 33 g 17 g