

○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて 28 品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご

★しょうゆは（小麦・大豆）、みそは(大豆)、酢は（小麦）、油は（大豆）の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは（大豆・りんご）の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類（あおさ・アーサ、もずく、ひじき）、しらす、チリメン、カエリ（小魚）などは、えび・かにの混入の可能性があります。
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。



☆今月のこだわり献立☆
7月は県産品奨励月間！

7日(月) セタ献立
10日(木) 納豆の日献立
17日(木) 琉球料理の日献立

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
食と子どもの健康展開催!!
7月12日(土) 11:00~
イオン具志川店にて学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます！ぜひ遊びに来てください♪
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆給食目標☆
楽しく食事をしよう
☆栄養目標☆
暑さに負けない
食事をしよう

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷小 6年
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚) レンズ豆	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン バセリ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	マカロニのカントリー炒め	豚肉 豚レバー 大豆	マカロニ(小麦) 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト	カレー粉 ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 中濃ソース(りんご)	
	くだもの			すいか		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 613 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 92 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 724 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.7 g	炭水化物 107.6 g	
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	あつあ 厚揚げのそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆)	じゃがいも 砂糖 でん粉 油	とうがん 人参 玉ねぎ しいたけ だけのこ 小松菜 生姜 にんにく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	こさかな いも あま 小魚と芋の甘がらめ	小イワシ	黄金いも 油 アーモンド 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 661 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 22.6 g	炭水化物 83.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 791 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 26.2 g	炭水化物 101.6 g	
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	たまごい おきなわふう しる 卵入り沖縄風みそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 卵 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		とうがん 人参 えのき 青ねぎ	かつおだし	
	さかな しおやき 魚の塩焼き	さば			塩 酒	
	はりはり漬け	ツナ	ごま 砂糖 ごま油	切干大根 人参 きゅうり 大根	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 68.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 674 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 84.9 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	(めん)		中華めん(小麦・大豆)			
	ちやたん しお 北谷の塩ラーメン (汁)	鶏肉 わかめ なた(大豆)	砂糖 ごま油	もやし 長ねぎ しいたけ コー ンにんにく 生姜	食塩 酒 北谷の塩 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏) かつおだし	
	ちゅ 美らキャロット餃子	美らキャロット餃子 (小麦・大豆・豚・ごま)				
	パパイヤサラダ	ツナ	砂糖	パパイヤ きゅうり 人参 コー ン	醤油 酢 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 550 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 16 g	炭水化物 73.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 600 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.9 g	炭水化物 81 g	
7日 (月) 七夕献立	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	炊き込みわかめ	米 麦			
	たなばた 七夕ソーメン汁	魚そうめん もずく 錦糸卵(卵)		大根 人参 えのき 青ねぎ	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	ほし 星のコロッケ		星のコロッケ(小麦・鶏・豚) 油			
	たなばた 七夕ゼリー		七夕ゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 515 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 13.7 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 641 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 16.9 g	炭水化物 102 g	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	こんさい 根菜ごまみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 麦みそ	ごま	大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜	かつおだし	
	いわしの ^{かんろに} 甘露煮	いわし甘露煮(小麦・大豆)				
	ばいにくあ モウイの梅肉和え	ツナ	砂糖	モーウイ きゅうり	梅肉(りんご・大豆) 醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 512 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 14.5 g	炭水化物 73.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 588 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 88.1 g	
9日 (水) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	クーリジシ	豚肉 卵 黄色かまぼこ		しいたけ こんにゃく とうがん	醤油 塩 かつおだし	
	からし ^な 菜チャンプルー	ツナ かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	油	からし菜 人参 もやし	醤油 塩	
	こくとう 黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 484 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 67.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 570 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 14.5 g	炭水化物 82.2 g	
10日 (木) 納豆の日	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	しおにく 塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 北谷の塩 かつおだし	
	なっとう 納豆みそ	挽きわり納豆(大豆) かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 青ねぎ	みりん	
	くだもの			パインアップル		
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 607 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17 g	炭水化物 94.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 733 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 117.2 g	
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティー	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆	スパゲティー(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏)	
	おうごんいも 黄金芋のチーズがらめ	チーズ(乳)	黄金いも 油 ごま 水あめ 砂糖			
	コーンサラダ	あお豆(大豆) ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	コーン キャベツ 人参 きゅうり ピクルス	シークワーサー果汁 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 620 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 78.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 740 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 26.5 g	炭水化物 95.6 g	



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	シブインブシー	鶏肉 厚揚げ(大豆) 昆布 ちくわ 麦みそ	砂糖 油	とうがん 人参 小松菜 こんにゃく	みりん 酒 かつおだし	
	とうふ 豆腐ハンバーグの アーサあんかけ	新豆腐野菜ハンバーグ (さば・大豆・鶏) アーサ	砂糖 でん粉	生姜	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	ひじきのごま ^あ 和え	ひじき	ごま 砂糖	きゅうり もやし 人参	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ 値 ^キ - 552 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 15.3 g	炭水化物 80.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ 値 ^キ - 642 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 16.8 g	炭水化物 97.5 g	
15日 (火)	牛乳	牛乳				
	こくとう 黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	ベーコン(豚) あさり 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 酒 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	べにいも 紅芋サラダ	あお豆(大豆)	紅いも さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり コーン	酢	
	くだもの			ネーブル		
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ 値 ^キ - 599 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 81.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ 値 ^キ - 694 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 94.6 g	
16日 (水)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	たまごとうふ 卵と豆腐のすまし汁	卵 豆腐(大豆)	でん粉	人参 玉ねぎ えのき 小松菜 しいたけ	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	グルクン ^{からあ} の唐揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	ゴーヤー ^あ のツナ和え	ツナ	砂糖	ゴーヤー 人参 きゅうり	醤油 りんご酢(りんご) シークワサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ 値 ^キ - 521 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 71.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ 値 ^キ - 607 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 16.3 g	炭水化物 87 g	
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	クファジュシー	豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ポークブイヨン(鶏・豚)	
	へちまのみそ汁 ^{しる}	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		へちま 人参 小松菜	かつおだし	
	うむくじ ^{てん} 天ぷら		べにいも もち粉 砂糖 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ 値 ^キ - 580 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ 値 ^キ - 700 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 100.7 g	
	郷土料理の日					
18日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	なつやさい 夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 大豆 白花生 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳・大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン ゴーヤー なす かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーン	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース チャツネ(りんご) ウーシパウダー チキンブイヨン(鶏) 塩	
	シークワサー ^{ポンチ}		はちみつレモンゼリー カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも)	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I ^レ 値 ^キ - 650 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 17 g	炭水化物 99.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I ^レ 値 ^キ - 780 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 122.3 g	
	一学期前半終了					

旬^{しゅん}の野菜^{やさい}には
魅力^{みりょく}がいっぱい!



とうもろこし

なす

トマト

ピーマン・パプリカ

オクラ

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
8/26 (火) 一学期後半開始	ジョア (プレーン)	ジョア(乳)				
	わふう 和風スパゲティー	鶏肉	スパゲティー(小麦) 油	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ えのき しいたけ マッシュルーム 木くらげ にんにく	醤油 塩 かつおだし	
	チキンのハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル にんにく 生姜	酒 醤油	
	かぼちゃサラダ	あお豆(大豆)	さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり	酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 460 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 12.9 g	炭水化物 64.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 557 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 77.9 g	
8/27 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん 冬瓜のみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ 麦みそ		とうがん 人参 玉ねぎ えのき	かつおだし	
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉 かまぼこ(大豆)	じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく	醤油 みりん 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 593 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 83.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 709 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 103.7 g	
8/28 (木)	牛乳	牛乳				
	アーサジュージー	豚肉 アーサ 大豆	米 油	人参 ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし ポークフィヨン(鶏・豚)	
	さかなじる 魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ		大根 人参 しめじ 小松菜	塩 かつおだし	
	ちくさや 千草焼き	千草焼き (小麦・卵・乳・大豆・鶏)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 527 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 64.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 642 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 79.1 g	
8/29 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉 豚肉 豚レバー 白花生 白いんげん豆	じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン(乳・大豆)	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム グリーンピース	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース ウーシパウダー チキンフィヨン(鶏)	
	だいこん 大根のはちみつレモン漬け		はちみつ	大根 人参	レモン果汁 りんご酢(りんご)	
	くだもの			黄桃缶(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 99 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 744 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 119.4 g	

すいぶん ぼ ぎゅう わす
水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに



みず むぎちゃ
水か麦茶で



あす
朝ごはんを食べて
しっかり補給

なつ やす あ せい かつ と もど
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

よる はや ね
夜は早めに寝る



あさ お
朝起きたときに
日光を浴びる



あさ
朝ごはんをよく
かんで食べる



あさ ひ
朝日を浴びると
「セロトニン」と
いう脳内物質が
分泌されて、日中
の活動を支える
とともに、心のバ
ランスを整えて
くれます。