

○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 29 品目を表示しています。

表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに・カシューナッツ 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・ピスタチオ・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は(大豆)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。

お知らせ 食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)に「ピスタチオ」が追加になりました。

取扱事業者がアレルギー表示を適正に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。

☆今月のこだわり献立☆
7月は県産品奨励月間です

7日(火) 七夕献立

10日(金) 納豆の日献立

16日(木) 琉球料理の日

☆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

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、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☆

日時: 令和8年7月11日(土) 11:00~16:00

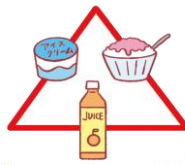
場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・学校給食及び食育に関する展示
- ・年齢別食糧構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
など盛りだくさん♪



「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

夏ばて注意!



甘いものの食べすぎ注意!



食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しよう!



おかずをしっかり食べよう!



早起き・早寝で生活リズムを
整えよう!

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症
を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7 七夕	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	そうめん	土用の丑の日 ウナギ (たもの)

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 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚) 鶏肉	スパゲッティ(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン にんにく トマト 缶	ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	北谷小6年
	オムレツ	オムレツ(卵・小麦・大豆)				
	ツナじゃがサラダ	ツナ	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ピーマン 赤パプリカ 黄パ プリカ きゅうり あお豆(大豆)	塩 コショウ 酢	
	レモンゼリー		レモンゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.9 g	炭水化物 95.4 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
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆	油	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく トマト缶	トマトソース(大豆) 塩 ケチャップ チリソース ウス ターソース チリパウダー パプリカパウダー	
	タコスのゆで野菜			キャベツ きゅうり		
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	とうがん はるさめ 冬瓜と春雨スープ	ハム(豚・大豆)	春雨 ごま油(ごま・大豆)	とうがん 人参 たけのこ 小松菜 木くらげ 生姜	醤油 酒 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 624 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 24.6 g	炭水化物 99.9 g	
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とうがん あつあ 冬瓜と厚揚げのうま煮	鶏肉 厚揚げ(大豆)	里芋 砂糖 でん粉 油	とうがん 玉ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ しめじ 小松菜 絹さや 生姜	醤油 酒 みりん 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 砂糖 黒糖 はちみつ	ごぼう	醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 592 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 18.3 g	炭水化物 81.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 717 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 100.8 g	
6日 (月) 	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	クーリジシ	豚肉 たまご 黄色かまぼこ		こんにゃく 冬瓜 しいたけ	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 かまぼこ(大豆) 大豆	砂糖 油	玉ねぎ 人参 もやし にら	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	くだもの			ネーブルオレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 505 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 74.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 588 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 13.3 g	炭水化物 90.2 g	
7日 (火) 七 タ	牛乳	牛乳				
	たかな 高菜ごはん		米 麦	高菜塩水漬		
	たなばた 七タソーメン汁	魚そうめん もずく 錦糸卵(卵・小麦・大豆)		とうがん 人参 えのき オクラ	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	ほし 星のコロッケ		星のコロッケ(小麦・鶏肉・豚 肉) 油			
	あま がわ 天の川ゼリー		天の川ゼリー(りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 86.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 676 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 105.2 g	
8日 (水) 	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	あかうお とうふ 赤魚と豆腐のすまし汁	赤魚 豆腐(大豆)		とうがん 玉ねぎ 人参 小松菜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	こくさんどり 国産鶏の照り焼きパティ	国産鶏の照り焼きパティ (小麦・大豆・鶏肉・りんご)				
	ばいにく モーウィの梅肉あえ	ツナ	砂糖	モーウィ 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礼ギ - 534 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 632 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 93.7 g	
9日 (木) 	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	おきなわふう 沖縄風みそ汁	無添加ボーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	とうがん 人参 レタス	塩 かつおだし	
	パイパイアイリチー	かまぼこ(大豆) ツナ	油	パイパイ 人参 玉ねぎ にら	醤油 酒 塩 コショウ	
	こくとう ひとくち黒糖		黒糖			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 510 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 12.4 g	炭水化物 81.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 598 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 13.5 g	炭水化物 98.8 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
10日 (金) 納豆の日 	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	とうがん にくだんこ にっ 冬瓜と肉団子の煮付け	ミートボール(小麦・豚・鶏) ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖	冬瓜 人参 ごぼう 小松菜 絹さや こんにゃく しいたけ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	なっとう スタミナ納豆	鶏肉 ひきわり納豆(大豆)	ごま油(ごま・大豆) 砂糖 ごま	生姜 にんにく 青ねぎ	塩 みりん 酒 醤油	
	くだもの			パインアップル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 85.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 674 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 104.8 g	
13日 (月) 	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 ポークフィヨン(鶏・豚)	
	しる へちまのみそ汁	無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	へちま 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜	塩 かつおだし	
	かな わふう 魚の和風アーサマヨ焼き	赤魚 アーサ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 579 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 24 g	炭水化物 67.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 704 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 28.3 g	炭水化物 84.3 g	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	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	とうがん 人参 玉ねぎ かぼちゃ コーン パセリ	醤油 白ワイン 塩 コショウ チキンフィヨン(鶏) ローレル 豚骨(豚)	
	マカロニのカントリー ^{いた} 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 トマト缶	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 中濃ソース カレー粉 塩	
	くだもの			すいか(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 549 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 15.7 g	炭水化物 81.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 18.7 g	炭水化物 106.1 g	
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	ちゃんたん しお 北谷の塩ラーメン	鶏肉 わかめ なた(大豆)	中華めん(小麦・大豆) ごま油(ごま・大豆)	もやし 長ねぎ 木くらげ たけのこ にんにく 生姜	酒 塩 だし昆布 チキンフィヨン(鶏) 豚骨(豚) かつおだし	
	や めつ きょうざ 焼き目付き餃子	焼き目付きギョーザ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)				
	パパイヤサラダ	ツナ	砂糖 こめ油	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	
	けんさん 県産シークワーサータルト		シークワーサータルト(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 644 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.5 g	炭水化物 86.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 748 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.4 g	炭水化物 100.2 g	
16日 (木) 琉球料理の日 	牛乳	牛乳				北谷幼 第二幼 浜川幼 
	はいが 胚芽ごはん		はいが米			
	しる もずくのみそ汁	もずく 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ		とうがん 玉ねぎ 人参 えのき オクラ	かつおだし	
	グルクンのからあげ	グルクン	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	ゴーヤーのツナあえ	ツナ	砂糖 こめ油	ゴーヤー 人参 きゅうり	醤油 りんご酢(りんご) シークワーサー果汁 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 519 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 71.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 603 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 86 g	
17日 (金) 一学期前半最終日	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉 白花豆 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 赤パプリカ かぼちゃ なす にんにく 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) リンゴピューレー(りんご) ウーシパウダー 塩 チキンフィヨン(鶏)	
	しらたま 白玉はちみつフルーツポンチ		白玉だんご(大豆) カクテル ゼリー(大豆・もも・りんご) はちみつ	パイン缶 みかん缶 アロエ 黄桃(もも) ナタデココ	りんご酢(りんご) シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 660 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 106.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 798 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 131.5 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
8月26日 (水) 一学期後半開始	牛乳	牛乳				
	スパゲティボロネーゼ	牛肉 豚肉 ベーコン(豚)	スパゲッティ(小麦) 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 なす セロリ マッシュルーム パセリ トマト缶 トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 トマトソース(大豆) ガーリック デミグラスソース(小麦・鶏) フンドヴォー(小麦・牛・大豆・鶏・ゼラチン) グラスドビアン(牛・豚・ゼラチン) ウスターソース チキンブイヨン(鶏)	
	ウムクジアンダギー		ウムクジアンダギー 油			
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン 赤パプリカ	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 651 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 26 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 773 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 30.7 g	炭水化物 97.5 g	
8月27日 (木)	ウーケイのため休校・休園となります					
8月28日 (金)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	ウインナー(豚)	米 油 乳不使用マーガリン(大豆)	人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ コーン マッシュルーム	塩 コショウ カレー粉 チキンブイヨン(鶏)	
	あさり五目スープ	鶏肉 あさり	でん粉 ごま油(ごま・大豆)	とうがん 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 木くらげ	醤油 酒 チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ かつおだし	
	チキンのハーブ焼き	鶏肉		パセリ にんにく 生姜	酒 醤油 バジル	
	マスカットゼリー		マスカットゼリー			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 571 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.2 g	炭水化物 74.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 665 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 87.9 g	
8月31日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	あつあ やさい ちゅうかに 厚揚げと野菜の中華煮	牛肉 厚揚げ(大豆) ミートボール(小麦・豚・鶏)	ごま油(ごま・大豆) でん粉 油	人参 冬瓜 玉ねぎ しめじ 竹の子 フロccoli 生姜 チンゲン菜 木くらげ にんにく	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	いもかりんとう	きな粉(大豆)	黄金芋 砂糖 油		塩	
	てづ 手作りしそひじき	ひじき かつお節	砂糖 ごま ごま油(ごま・大豆)		ゆかり粉 塩 醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 661 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 89.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 787 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 27.3 g	炭水化物 109.6 g	

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



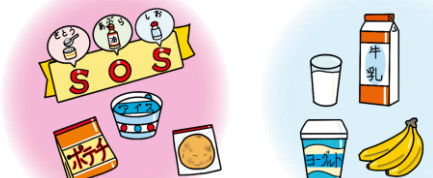
●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしもち、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつと一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

おやつのうんちく

★間食(おやつ)でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10~15%が適当とされており、大体、180~200kcalくらいが望ましい量です。

★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの『食の自己管理能力』を高めます。

