

○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7品目	推奨21品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば	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・くるみ アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

- ★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です☆

- 7月6日(木) ドイツ料理献立 (FIBA:開催50日前記念)
- 7日(金) 七夕献立
- 8月29日(火) オーストラリア料理献立 (FIBA:日本との試合)
- 31日(木) 野菜の日

☆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



「ちーたん」のマークは、  
郷土料理を示しています。

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5年7月15日(土) 10:00~17:00  
場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

- ・地場産物の展示
- ・学校給食に関する展示
- ・年齢別必要食品量の展示
- ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



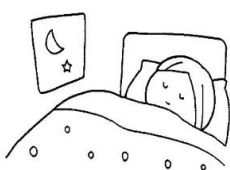
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとみましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとみましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

家族で徹底!

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手から食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、他の人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。




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	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 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	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 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
3日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ペペロンチーノ	ベーコン(豚) 大豆	スパゲティー(小麦) 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ マッシュルーム ひらたけ しいたけ にんにく	醤油 唐辛子 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) かつおだし 酒	
	フライドポテト		じゃがいも 油		塩 コショウ ガーリックパウダー	
	タンカンドレッシング サラダ			人参 キャベツ きゅうり 大根 アスパラ コーン	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 457 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 17.3 g	炭水化物 61 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 538 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 74 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 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	 クーリジシ	豚肉 卵 カステラかまぼこ(卵抜き)		しいたけ こんにゃく とうが ん	醤油 塩 かつおだし だし昆布	
	さかな 魚の わふう 和風アーサマヨ焼き	ホキ アーサ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こま		醤油	
	ゴーヤーとパインの あまずあ 甘酢和え		砂糖	ゴーヤー パインアップル 人参 きゅうり	塩 酢 シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 582 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 21.3 g	炭水化物 72.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 24.4 g	炭水化物 87.8 g		
5日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	マーボーへちま	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ	でん粉 砂糖 ごま油 油	ハチマ 人参 玉ねぎ なら 木くらげ しいたけ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 塩 豆板醤 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	はるま 春巻き	大豆 ゼラチン	小麦粉 砂糖 春雨 でん粉 ごま油 豚脂 水あめ 油 ショートニング(大豆)	にんじん たまねぎ だけのご キャベツ	醤油 オイスターソース チキンエキス(鶏) 塩 コショウ	
	くだもの			オレンジ		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 672 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23.5 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 780 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 26.8 g	炭水化物 106.4 g		
6日 (木)	牛乳	牛乳				
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		塩 イースト	 ☆FIBA☆ バスケットボール ワールドカップ 開催50日前
	アイントプフ (ドイツの野菜スープ)	ウインナー(豚)		キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	フリカデレ (ドイツ風ハンバーグ)	ハンバーグ(鶏・豚・大豆)	油 砂糖 豚脂	玉ねぎ しめじ	デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン 塩 コショウ	
	カルトッフェル・ ザラート (ドイツ風ポテトサラダ)	ハム(豚・大豆)	じゃがいも オリーブ油 砂糖	きゅうり 人参	イタリアンドレッシング 酢 マスタード 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 575 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 69.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 718 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.4 g	炭水化物 91.5 g		
7日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		塩	
	あつあ 厚揚げのそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) あお豆(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 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ほし 星のコロッケ	鶏肉 豚肉	小麦粉 じゃがいも 大豆油 ラード(豚脂) 水あめ 砂糖 でん粉 コーンフラワー パン粉(小麦)	玉ねぎ	塩 コショウ	
	たなばた 七夕ゼリー	寒天	砂糖 ぶどう糖 水あめ		レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 635 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 94.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 772 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 22.3 g	炭水化物 116.6 g		
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	さつま汁	鶏肉 赤みそ 麦みそ	さつまいも	ごぼう こんにゃく 人参 大根 しめじ ねぎ	かつおだし	
	さかな 魚の塩麴焼き	さば			塩こうじ	
	ゆずドレッシング和え	ツナ(まぐろ)	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	ゆず醤油ドレッシング (小麦・大豆・りんご) 酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 571 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 80.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 684 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 22.4 g	炭水化物 98.5 g		

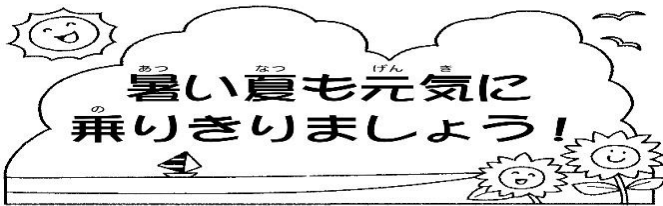
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
11日 (火) 	牛乳	牛乳				
	<sup>うめ</sup> 梅ゆかりごはん		米 麦 砂糖 でん粉	梅 赤しそ	塩 梅酢	
	イナムドゥチ	豚肉 甘口白みそ 白みそ 油揚げ(大豆) カステラかまぼこ (卵抜き・大豆)		こんにゃく しいたけ	かつおだし 豚骨(豚)	
	<sup>な</sup> からし菜チャンプルー	ベーコン(豚) 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆)	油	からし菜 人参 もやし	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ <sup>*</sup> - 562 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 75.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 665 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.6 g		
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	(麵) <sup>ちやたん しお</sup> 北谷の塩ラーメン (スープ)	鶏肉 わかめ なたと(大豆)	小麦粉 油 砂糖 ごま油	しいたけ もやし 長ねぎ コーン にんにく 生姜	塩 かん水 北谷の塩 酒 塩 豚骨(豚) チキンフイオン(鶏) かつおだし だし昆布	
	<sup>こ</sup> 子イワシのカレー揚げ	小いわし	小麦粉 でん粉 油		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 <sup>*</sup> - 556 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 64.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 671 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 80.8 g		
13日 (木) 	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	シブインブシー	豚肉 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き) 麦みそ	砂糖 油	とうがん 人参 小松菜 こんにゃく にら	みりん 酒 塩 かつおだし	全幼稚園
	<sup>こきかな</sup> ナッツと小魚のあまがらめ	カエリ(子イワシ)	アーモンド カシューナッツ ごま 砂糖 はちみつ		醤油 みりん	
	<sup>はいが</sup> 胚芽ふりかけ	かつお節 のり あおさ 大豆	胚芽 ごま 砂糖 でん粉		塩 醤油 抹茶	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ <sup>*</sup> - 634 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 80.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 758 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 26 g	炭水化物 98.1 g		
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	<sup>はつがげんまい</sup> 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	<sup>しおにく</sup> 塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	生姜 玉ねぎ 人参 絹さや こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 かつおだし 北谷の塩	
	<sup>なっとう</sup> 納豆みそ	挽きわり納豆 かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	くだもの			ぶどう または オレンジ		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ <sup>*</sup> - 612 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 16.8 g	炭水化物 94.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 725 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19 g	炭水化物 115.4 g		
18日 (火) 	牛乳	牛乳				
	クファジュージー	豚肉 昆布 大豆 油揚げ(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 ポークフイオン(鶏・豚) かつおだし	
	<sup>しる</sup> へちまのみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ		へちま 人参	かつおだし	
	<sup>はいにくあ</sup> パパイヤの梅肉和え	とりささみ(鶏・寒天)	砂糖	パパイヤ モーウイ 人参 きゅうり 梅 しそ	うめびしお(りんご) 酢	
	<sup>こくとう</sup> 黒糖ビーンズ	大豆	黒砂糖			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ <sup>*</sup> - 586 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 74.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 689 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 90.1 g		
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん		米 麦			
	<sup>なつやさい</sup> 夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ ゴーヤー なす しめじ かぼちゃ トマト にんにく	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 ブルーベリー チキンフイオン(鶏)	
	<sup>だいこん</sup> 大根はちみつレモン漬け		はちみつ	大根 人参 レモン	りんご酢(りんご)	
	くだもの			オレンジ		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ <sup>*</sup> - 652 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 102.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ <sup>*</sup> - 778 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 124.6 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
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	べにいも 紅芋パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆) 紅芋パウダー		塩 イースト	
	とうがん 冬瓜のトマト煮	鶏肉 レッドキドニー (赤いんげん豆)	じゃがいも 油 砂糖	とうがん 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく	チキンブイヨン(鶏) デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ 赤ワイン 塩 トマトピューレ ウスターソース コショウ	
	さかな 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン コーン パセリ	マスタード	
	シークワサー ポンチ		砂糖	パイン みかん もも 月型・星型ゼリー (マンゴー果汁・オレンジ果 汁・みかん果汁)	シークワサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 606 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 80 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 764 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 104.9 g		


☆夏休み☆ 7/21 (金) ~ 8/27 (日) 暑さに負けない 夏休みのすこし片

★1学期後半給食開始★ 8/28 (月)



朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	--	---	---

28日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	カラフルピラフ	鶏肉	米 油	赤パプリカ 人参 玉ねぎ ピーマン コーン にんにく	白ワイン 醤油 塩 コショウ ポークブイヨン(鶏・豚)	
	クリームスープ	ベーコン(豚・大豆) 白花豆 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)	人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく マッシュルーム	チキンブイヨン(鶏) 塩 コショウ	
	ミートオムレツ	卵 豚肉	油 砂糖 でん粉 米粉	にんじん 玉ねぎ	酢 塩 醤油	
	シャーベット (グレープ味)		砂糖 水あめ ぶどう糖		ぶどう果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 640 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 91.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 734 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 107.1 g		

29日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		塩 イースト	
	まめ 豆とポテトのスープ (オーストラリア料理)	鶏肉 白いんげん豆 レンズ豆	じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ	醤油 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           ☆FBA☆            バスケット            ボール            ワールドカップ            日本vs            オーストラリア         </div>
	ブロッコリーサラダ	ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 赤パプリカ コーン	マスタード 塩 コショウ シークワサー果汁	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉 ショートニング 油 ぶどう糖 でん粉(大豆) コーンパウダー 米粉		イースト 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 578 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.6 g	炭水化物 65.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 726 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 28.1 g	炭水化物 86 g		

31日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	もずく丼の具	もずく 豚肉 あお豆(大豆)	でん粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン コーン 生姜 にんにく	醤油 みりん 豆板醤 塩 かつおだし 酒	
	とり 鶏と大根の赤だし	鶏肉 わかめ 油揚げ(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		しめじ 大根 ねぎ	かつおだし	
	ミルク(ココア) しょうちゅうがっこう (小中学校)	大豆	砂糖 ぶどう糖		ココア 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 572 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 80.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 672 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 20 g	炭水化物 96.9 g		