

○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日(水) カミカミ献立(4~10日 歯の健康週間)
- 8日(木) 世界の給食献立(フィリピン)
- 22日(水) 琉球料理の日・グングッチグニチ献立
- 26日(月) 慰霊の日献立

# かみかみクイズ



- Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?**  
**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。
- Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?**  
**A.** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

**Q1** かたい食べ物ばかり食べていた発生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?  
 ① 約39回  
 ② 約390回  
 ③ 約3900回

**Q2** かめぼかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?  
 ① 菌を増やす  
 ② 虫歯を防ぐ  
 ③ 消化を悪くする

**Q3** どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?  
 ① 水分が多い食べ物  
 ② 水分が少ない食べ物  
 ③ やわらかい食べ物

- こたえ**
- Ⓐ 30
  - Ⓑ 20
  - Ⓒ 10

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
1日(木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	わかめと竹の子のすまし汁	わかめ 油揚げ		しいたけ 大根 小松菜 竹の子	醤油 塩 かつおだし だし昆布	
	なす味噌炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉 大豆 甘口白みそ 麦みそ	砂糖 でん粉 ごま油 油	なす 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ	みりん 醤油	
	冷凍パイ			パイナップル		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 591 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 716 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 96.4 g		
2日(金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜汁	鶏肉 昆布		とうがん ごぼう しいたけ 人参 長ねぎ	かつおだし 醤油 酒 塩	
	魚の西京焼き	さわら 甘口白みそ	砂糖		みりん 酒	
	キャベツのごま和え		ごまねりごま 砂糖	キャベツ 人参 切干大根	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 520 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.6 g	炭水化物 75.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 616 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 15 g	炭水化物 92.3 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
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	醤油 塩 かつおだし	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	ごま油 砂糖 でん粉 油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参	醤油 みりん リンゴピューレー(りんご)	
	くだもの			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 535 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 14 g	炭水化物 83.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 629 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 99.4 g	
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	五目煮込みうどん	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく	醤油 みりん 酒 かつおだし チキンブイヨン(鶏) 塩	
	ツナじゃがサラダ	ツナ(まぐろ・大豆) チーズ(乳) あお豆(大豆)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	赤パプリカ きゅうり	粒マスタード 塩 こしょう	
	さつまパイ	マーガリン(乳)	さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉(小麦) 油	レーズン(干しぶどう)	塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 597 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 30.2 g	炭水化物 60.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 669 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 34 g	炭水化物 67.5 g	
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	根菜ごまみそ汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	ごま	大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜	かつおだし 塩	
	カミカミサラダ	イカ	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり もやし	醤油 塩 酢	
	和風ミートボール	鶏肉	ラード(豚脂) 砂糖 ぶどう糖 油 でん粉	たまねぎ にんにく しょうが	醤油 酢 増粘剤 かき(貝) エキス調味料	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 539 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 15 g	炭水化物 77.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 619 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16 g	炭水化物 93.3 g		
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ソパス	ベーコン(豚・大豆) 加工乳	マカロニ(小麦) 油	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム にんにく	塩 こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	アドボ	鶏肉 うずらの卵	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ たけのこ にんにく	醤油 酢 こしょう ローレル	
	うまかってん	大豆 黒大豆 昆布 あおさ粉 味付け小魚(カタクチイワシ)	セサミクラッカー(小麦) アーモンド ごま 松の実 ヒマワリの種 でん粉 油 砂糖 かぼちゃの種		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 614 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 717 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23 g	炭水化物 100.7 g	
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ニラたまスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	人参 大根 えのき なら	鶏骨(鶏・卵) 醤油 塩 こしょう	
	和風おろし	鶏肉 豚肉 大豆	ラード(豚脂) 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 大根	ケチャップ 塩 食塩 醤油 みりん シークワーサー果汁	
	ハンバーグ		はちみつ 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン アスパラ	粒マスタード りんご酢(りんご) 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 549 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.5 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 647 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 88.9 g	
12日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉 白花豆 大福豆	小麦粉 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン(鶏) 塩	
	カットコーン			とうもろこし	塩	
	ベビーチーズ	ナチュラルチーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>*</sup> - 660 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 93.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>*</sup> - 812 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.8 g	炭水化物 119.6 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
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	深川めし	豚肉 あさり あお豆(大豆)	米 ごま 砂糖 油	竹の子 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(大豆) わかめ 赤みそ 油揚げ(大豆) 麦みそ		玉ねぎ 大根 長ねぎ	かつおだし	
	かぼちゃ天ぷら		天ぷら粉(小麦粉・でん粉) 小麦粉 油	かぼちゃ	塩	
	ささみ梅肉和え	とりささみ(鶏・寒天)	砂糖	きゅうり 白菜 人参 梅肉(りんご・大豆)	酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 572 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 20.6 g	炭水化物 74.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 660 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 23.4 g	炭水化物 86.4 g		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 大豆 砂糖 黒糖 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン(豚・大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも オリーブ油 砂糖	とうがん 玉ねぎ なす ズッキーニ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー トマト にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏) 赤ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏)	
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	にんにく	醤油 白ワイン 塩 こしょう	
	くだもの			かんきつ類		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 562 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 71.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 710 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 24.8 g	炭水化物 93.1 g		
15日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ナーベラーンプシー	豚肉 赤みそ かまぼこ(大豆) 麦みそ(大麦) 豆腐(大豆)	砂糖 油	へちま とうがん 人参 しいたけ	醤油 みりん かつおだし	
	魚の塩焼き	さば			塩 こしょう シークワサー果汁	
	シークワサーがけ					
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 629 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 76 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 771 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 95.3 g		
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	わかめスープ	わかめ ハム(豚・大豆・鶏) 絹ごし豆腐(大豆)	ごま ごま油	人参 長ねぎ	醤油 塩 こしょう かつおだし 豚骨(豚)	
	八宝菜	豚肉 なたと(大豆) うずらの卵	ごま油 でん粉 油	にんにく 人参 白菜 生姜 たけのこ ヤングコーン にんにくの芽 木くらげ	醤油 みりん 酒 かき(貝)ソース チキンブイヨン(鶏)	
	春雨サラダ	ツナ(まぐろ・大豆)	春雨 砂糖	きゅうり 人参 コーン	醤油 酢 塩 こしょう ラー油(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 542 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 16.2 g	炭水化物 75.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 639 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 92.2 g		
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦) 砂糖 オリーブ油	マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 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) こしょう	
	オーロラサラダ	ハム(豚・大豆・鶏) ひよこ豆		ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ	ドレッシング(油脂・酢・水 あめ・砂糖・ケチャップ・ピクル ス・塩・フルーン・増粘剤)	
	くるま麩入りナゲット	鶏肉	麩(小麦) 油	にんにく	醤油 塩 こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 551 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 21.7 g	炭水化物 64.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 643 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 24.7 g	炭水化物 78 g	
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ	里芋 じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ	チキンブイヨン(鶏) かつおだし	
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ(卵抜き) 青のり	ノンエッグマヨネーズ		醤油	
	ごまじゃこ和え	チリメン	ごま 砂糖	人参 きゅうり もやし 白菜	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ <sup>+</sup> - 622 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ <sup>+</sup> - 715 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.9 g	炭水化物 94.3 g		

北谷幼小

第二小6年

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
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	へちまの中華煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	ごま油 砂糖 でん粉 油	へちま 人参 小松菜 竹の子 生姜 にんにく しいたけ	醤油 みりん 塩 かつお(貝)ソース	
	肉まん	鶏肉 乳成分	小麦粉 砂糖 ごま油 ラード(豚脂)	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく	醤油 イースト 塩 鶏ガラスープ	
	くだもの			かんきつ類(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 578 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 85.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 681 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.1 g	炭水化物 103.5 g		
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	うっちゃんごはん		米	ウコン		
	ヌンケーグラー	豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	とうがん 人参 小松菜 こんにゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	きびなご南蛮漬	きびなご	小麦粉 でん粉 油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ	醤油 みりん 酢 かつおだし	
	あまがし	金時豆 緑豆	砂糖 黒糖 麦		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 655 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 17.8 g	炭水化物 92.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 762 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 109.5 g		
26日 (月)	牛乳	牛乳				
	カンダバージュージー	豚肉 ツナ(まぐろ・大豆)	米 麦 油	カンダバー とうがん 人参 しいたけ	醤油 塩 かつおだし	
	ゲンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや	醤油 みりん 酒 塩 チキンブイオン(鶏)	
	焼き芋		さつまいも			
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 534 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 75.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 631 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.4 g	炭水化物 92.2 g		
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豚キムチ丼の具	豚肉	砂糖 油	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ビーマン 竹の子 にんにく	こしょう 醤油 塩	
	中華スープ	鶏肉	でん粉	コーン コーンペースト クリームコーン 玉ねぎ 人参	チキンブイオン(鶏) 塩 かつおだし 醤油	
	青うめゼリー		ぶどう糖 砂糖	うめ果汁	ゲル化剤 香料 酸味料	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 591 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 86.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 697 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.7 g	炭水化物 103.1 g		
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	豆乳スープ	鶏肉 豆乳	じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ ブロccoli	塩 こしょう ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏) チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏・豚)	
	あじフライ	あじ	パン粉(小麦) 小麦 でん粉		塩	
	小松菜としめじのソテー	ベーコン(豚・大豆)	バター 油	小松菜 玉ねぎ 人参 カリフラワー しめじ コーン	塩 こしょう 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 599 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 69.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 715 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 25.5 g	炭水化物 88.4 g		
29日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいものみそ汁	豆腐(大豆) 麦みそ	じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 小松菜 えのき	かつおだし	
	五目きんぴら	豚肉 かまぼこ(大豆)	砂糖 ごま油 油	人参 ごぼう こんにゃく	醤油 みりん とうがらし	幼稚園
	くだもの			すもも(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 599 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 86.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 711 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 105.5 g		
30日 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	冬瓜と鶏肉の煮付け	鶏肉 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	とうがん 人参 絹さや こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	北谷小6年
	いかの照り焼き	イカ	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I補キ - 557 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 80.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補キ - 631 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.4 g	炭水化物 97.8 g		