

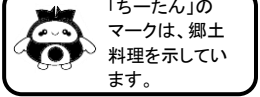
○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

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。



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



☆今月のこだわり献立☆

1日(水)	防災の日献立
13日(木)	世界の給食献立(台湾)
21日(水)	琉球料理の日
22日(月)	トーチカ献立
29日(金)	十五夜献立

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

朝ごはんをきちんと食べないと...

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。

脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。

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(金) 防災の日	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	防災みそ汁	わかめ 高野豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		竹の子 切干大根	かつおだし	
	さばの梅焼き	さば	砂糖	ねり梅 生姜 しそ	醤油 みりん 酒	北玉小6年
	ひじき和え	ひじき 蒸し大豆	砂糖	人参 きゅうり 小松菜 コーン	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 654 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 26.9 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 697 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23 g	炭水化物 96.3 g		
4日(月)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲティ	鶏肉	スパゲティ(小麦) バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ マッシュルーム 小松菜 にんにく しめじ	醤油 塩	
	はんぺんフライ	魚肉すり身 卵	油 砂糖 コーンフラワー パン粉 でん粉		水あめ	
	豆のコロコロサラダ	ハム(豚・大豆) 大豆 ひよこ豆 あお豆(大豆) レッドキドニー(赤いんげん豆)	ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり コーン	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 598 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.6 g	炭水化物 65.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 680 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 77 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 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	に がめ煮	鶏肉 ちくわ(卵抜き)	里芋 砂糖 油	大根 人参 竹の子 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	醤油 みりん 塩 かつおだし	
	けんさん あつや 県産厚焼きたまご	卵	砂糖 油		かつおだし だし昆布 塩 酢 みりん 風調味料 醤油	
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 85.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 670 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.5 g	炭水化物 102 g	
6日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	マカロニの カントリー炒め	豚肉 ウインナー(豚)	マカロニ(小麦) 砂糖 油	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト	ケチャップ カレー粉 デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン とんかつソース(りんご)	
	やさしい たっぷり野菜の コンソメスープ	鶏肉	油	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー	チキンブイヨン(鶏) 塩 醤油 コショウ ポークブイヨン(鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 516 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 64.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 20.6 g	炭水化物 84.5 g	
	7日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
はいが 胚芽ごはん			はいが米 米			
もずくとうがん もずくと冬瓜のすまし汁		もずく		とうがん 長ねぎ えのき	かつおだし だし昆布 醤油 みりん 塩	
い ひら キャベツ入り平つくね		鶏肉 かつお節	ラード(豚脂) 砂糖 でん粉	生姜 キャベツ	コショウ 塩	
ばいにく あ モーウィの梅肉和え		かつお節	砂糖	モーウィ きゅうり	うめびしお(りんご) 酢 塩	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 525 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 14 g	炭水化物 90.4 g	
8日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	しま やさい マーボー島野菜	豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ	ごま油 でん粉 油	とうがん へちま 人参 生姜 玉ねぎ なら 木くらげ しいたけ 竹の子 にんにく	酒 トウバンジャン 醤油 塩 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース(貝) ポークブイヨン(鶏・豚)	
	にく ミニ肉まん	鶏肉 乳成分	ラード(豚脂) ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	玉ねぎ キャベツ ねぎ にんにく 生姜	イースト 塩 鶏ガラスープ 醤油 老酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 84 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 99.7 g	
	11日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
あおな 青菜ごはん		かつお節	米 砂糖	塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根 菜)	塩	
やさしい 野菜炒め		厚揚げ(大豆)	油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	塩 醤油 みりん	
だいにん ぶたにく 大根と豚肉のみそ汁		豚肉 赤みそ 麦みそ	じゃがいも 油	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	かつおだし	
パイゼリー			砂糖		パインアップル果汁 水あめ パインアップル果肉 シークワーサー果汁	
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 561 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 18.4 g	炭水化物 80.5 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 96.3 g	
12日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	はつが げんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	さいとも とりにく 里芋と鶏肉のうま煮	鶏肉	里芋 砂糖 油	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	ごもく あ 五目揚げかまぼこ	魚肉すり身 あお豆(大豆)	油 砂糖 コーンフラワー でん粉	人参 玉ねぎ コーン キャベツ	塩	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 14.6 g	炭水化物 88.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 645 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 14.5 g	炭水化物 100.3 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
13日 (水) 世界の給食 (台湾)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ルーローハン(魯肉飯)	豚肉 うすらの卵	砂糖 でん粉 油	生姜 にんにく 赤パプリカ チンゲン菜 竹の子 玉ねぎ	醤油 酒 オイスターソース(貝)	
	ルオポータン(大根スープ)	鶏肉	ごま油	大根 生姜 ねぎ 小松菜	酒 チキンブイヨン(鶏) 塩	
	とっとチーズ	アーモンド カタクチイワシ チーズ(乳)	砂糖 でん粉 ごま		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 601 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 24 g	炭水化物 70.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 708 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 85.9 g	
14日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	カレーうどん	豚肉 なた(大豆) 油揚げ(大豆)	うどん(小麦) 油	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 塩 酒 醤油 ウスターソース かつおだし みりん チキンブイヨン(鶏)	
	や 焼き栗コロッケ		じゃがいも くり さつまいも 油 パン粉(大豆) 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉		水あめ 塩	
	ごぼうのサラダ	ツナ(まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ごぼう きゅうり 赤パプリカ	醤油 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 525 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 23.5 g	炭水化物 57.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 638 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 28 g	炭水化物 72.5 g		
15日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きのことたけのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 麦 ごま 砂糖 油	人参 竹の子 しめじ エリンギ しいたけ	かつおだし 酒 醤油 みりん 塩	
	あさりの赤だし	あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ		えのき 大根 小松菜	酒 かつおだし	
	さかな 魚の照り焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 591 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 67.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 709 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 82.5 g	北玉小3年	
19日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ぶたにく 豚肉とブロッコリーの オイスター炒め	豚肉	砂糖 油	ブロッコリー 人参 しめじ ヤングコーン 木くらげ キャベツ	オイスターソース(貝) 醤油 塩	
	ぎょうざ	豚肉	ラード(豚脂) でん粉 油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	醤油 塩	
	パンサンスー		春雨 ごま 砂糖	人参 きゅうり もやし	醤油 酢 塩 シークワーサー果汁	
一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 497 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 75.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 571 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 13.6 g	炭水化物 90.6 g	北谷小4年	
20日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	トマトリゾット	ベーコン(豚・大豆)	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム トマト にんにく	白ワイン ケチャップ 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	さかな 魚のアーモンドフライ	バス(魚)	パン粉(小麦・大豆) アーモンド でん粉 油		塩 コショウ イースト	
	マカロニサラダ	ハム(豚・大豆)	マカロニ(小麦) じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり 人参	酢 塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 501 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 56.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 594 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 68 g		
21日 (木) 琉球 の料理 日理	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ 白みそ	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	みりん かつおだし	
	ふーイリチー	卵 豚肉	麩(小麦) 油	人参 キャベツ もやし いら	醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼キ® - 549 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 77.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼キ® - 667 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 97.7 g	北谷小5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
22日 (金) トーカーチ 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷小5年
	くろごめ 黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	じる なかみ汁	豚なかみ 豚肉		こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	せんぎ 千切りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	切干大根 こんにゃく 人参	醤油 みりん 酒 チキンブイヨン(鶏)	
	ちんすこう		小麦粉 三温糖 ラード(豚脂)			
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 646 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 21.8 g	炭水化物 91.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1レキ ⁺ - 750 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 108.2 g		
25日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	みそ いた 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	
	わかめ たけ こ わかめと竹の子のすまし汁	わかめ 油揚げ(大豆)		しいたけ 竹の子 大根 小松菜	醤油 塩 だし昆布 かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 501 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 73.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ ⁺ - 589 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 89.4 g	
26日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ちゅうか 中華おこわ	ひよこ豆 豚肉	米 麦 もち米 油	コーン しいたけ 人参 竹の子	コショウ 塩 酒 チキンブイヨン(鶏) かつおだし 醤油 オイスターソース(貝)	
	ごもく 五目スープ	絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	白菜 人参 長ねぎ 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	さかな 魚のシークワサー ソースがけ	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖		シークワサー果汁 酢 レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 514 kcal	たんぱく質 15 g	脂質 17.9 g	炭水化物 73.2 g	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 609 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 20.5 g	炭水化物 89.2 g	
27日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	ショートニング(大豆) 砂糖 小麦粉		イースト 塩	
	とりく まめ ようふう に 鶏肉と豆の洋風煮	鶏肉 大豆 あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ 油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース コショウ ポークブイヨン(鶏・豚)	
	ブロッコリーサラダ	ハム(豚・大豆)	砂糖	ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり 赤パプリカ	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 489 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 66 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1レキ ⁺ - 611 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 86.9 g	
28日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				全幼稚園
	きびごはん		米 もちきび			
	れんこんとごぼうの きんぴら	あお豆(大豆) 豚肉	ごま 砂糖 ごま油 油	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく	酒 醤油 みりん 一味唐辛子	
	にくだんご みそ肉団子	大豆 鶏肉 豚肉 豆みそ	大豆油 でん粉 砂糖 ごま パン粉(小麦) なたね油 ラード(豚脂)	生姜 玉ねぎ りんご	塩 水あめ 酢	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 616 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1レキ ⁺ - 725 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 24.4 g	炭水化物 103.2 g		
29日 (金) 十五夜 	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	にくどうふ 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	砂糖 油	こんにゃく 人参 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし	
	キャベツとささみの あえ物	鶏ささみ(鶏肉) 寒天	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参	醤油 酢 みりん 塩	
	つきみ お月見だんご		砂糖 でん粉 上新粉		醤油(小麦不使用・大豆) 水あめ	
	一食当たりの栄養価(小)	1レキ ⁺ - 562 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 12.4 g	炭水化物 90 g	
一食当たりの栄養価(中)	1レキ ⁺ - 650 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 13.6 g	炭水化物 106.6 g		