



○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。

☆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

☆今月のこだわり献立☆

7月は県産品奨励月間!

5日(金) 七夕献立

10日(水) 納豆の日献立

16日(火) オリンピック応援献立
(フランス料理)

18日(木) 琉球料理の日献立



「ちーたん」のマークは、
郷土料理を示しています。

— 夏ばて予防のポイント —



食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間にあわせて、
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6年7月13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

- ・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
- ・豆運びゲーム など盛りだくさん☆

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	18.0 g	炭水化物	95.0 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(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				北谷幼・小
	ちゃたん しお 北谷の塩ラーメン		ラーメン(小麦・大豆)			
		鶏肉 わかめ なた(大豆)	ごま油	もやし 長ねぎ しいたけ コーン にんにく 生姜	酒 塩 豚骨(豚) かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	きょうざ 餃子	国産豚肉餃子(小麦・大豆・豚)				
	ぼんぼんじー 棒棒鶏	鶏ささみ(鶏)	砂糖 ごま ごま油	ぎゅうり 人参 キャベツ 生姜 にんにく	醤油 特濃酢 豆板醤	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 534 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 65.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 657 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.5 g	炭水化物 82.9 g	
2日(火)	牛乳	牛乳				西瓜
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		全粒粉パン(小麦・乳・大豆)			
	やさい ABC野菜スープ	ベーコン(豚)	ABCマカロニ(小麦)	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 パセリ	醤油 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)	紅芋 さつま芋 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ぎゅうり コーン	酢	
	くだもの			すいか(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 578 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 20 g	炭水化物 78.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 671 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 92.7 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 (水)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	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 竹の子 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	うめに いわしの梅煮	いわしの梅煮(小麦・大豆)				
	てづく 手作りしそ味ひじき	ひじき かつお節	水あめ 砂糖 ごま		ゆかり粉 醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 698 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 23.2 g	炭水化物 88.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 814 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 107.9 g		
4日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	たまごい おきなわふう する 卵入り沖縄風みそ汁	卵 無添加ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ	じゃがいも	とうがん 人参 えのき茸 ねぎ	かつおだし	
	て やき チキンの照り焼き	鶏肉	砂糖	にんにく 生姜	醤油 みりん 酒	
	つ 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礼ギ - 561 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 72.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.9 g	炭水化物 88.4 g		
5日 (金)	牛乳	牛乳				
	ずし ちらし寿司	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 砂糖	人参 絹さや しいたけ	かつおだし 醤油 みりん 塩 ちらし寿司の素 (小麦・大豆・鶏)	
	たなばた する 七夕ソーメン汁	魚そうめん 錦糸卵(卵)		大根 人参 えのき茸	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礼ギ - 484 kcal	たんぱく質 19 g	脂質 11.9 g	炭水化物 73.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 616 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 13.4 g	炭水化物 100.1 g		
8日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ガパオ	豚肉 鶏肉	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン 人参 黄パプリカ しめじ バジル にんにく	酒 オイスターソース(貝) ウスターソース 醤油 豆板醤 塩 コショウ	北谷中
	とりにく 鶏肉のフォー	鶏肉	フォー(米粉麺)	チンゲン菜 もやし 人参 ねぎ	醤油 酒 塩 コショウ レモン果汁 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 567 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14 g	炭水化物 86.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 670 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 15.7 g	炭水化物 104.8 g		
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	マーボーへちま	豚肉 豚しばり 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ	でん粉 砂糖 ごま油 油	へちま 人参 玉ねぎ 竹の子 木くらげ しいたけ にんにく 生姜	甜麺醬(大豆・小麦) ケチャップ 醤油 酒 豆板醬 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	はるまき 春巻き	米粉入り春巻(小麦・大豆・鶏)	油			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 706 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 29.8 g	炭水化物 85.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 857 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 35 g	炭水化物 106.9 g		
10日 (水)	牛乳	牛乳				
	はつがけんまい 発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	しおにく 塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 絹さや こん にゃく しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	なっとう 納豆みそ	ひきわり納豆(大豆) かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	くだもの			パイナップル(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 619 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 98.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 737 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 19 g	炭水化物 120.6 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
11日 (木)	牛乳	牛乳				
	 小麦ごはん		米 麦			
	とんじる 豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	里芋 じゃがいも	人参 とうがん ごぼう 長ねぎ	かつおだし	
	 ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆) 卵 コンビーフハッシュ(牛)	油	玉ねぎ ゴーヤー 人参	醤油 塩	
	—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 539 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 16.5 g	炭水化物 74.6 g	
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 90.9 g		
12日 (金)	牛乳	牛乳				
	ペペロンチーノ	ベーコン(豚)	スパゲティ(小麦) 油	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 マッシュルーム にんにく きのこ トリオ(大豆)	醤油 塩 コショウ 一味唐辛子 チキンブイオン(鶏)	
	べにいも 紅芋のチーズがらめ	チーズ(乳)	紅いも 油 ごま 水あめ 砂糖			
	コロコロサラダ	ひよこ豆 あお豆(大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり 大根 人参 コーン	粒マスタード 塩 コショウ シークワーサー果汁	
	—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 531 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 58.4 g	
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 22.5 g	炭水化物 70.5 g		
16日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	しろ 白いんげん豆ポタージュ	鶏肉 白いんげん 白花豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイオン(鶏)	パリ オリンピック 開催10日前 
	なつやさい 夏野菜のラタトゥイユ	ベーコン(豚) 大豆	砂糖 油	とうがん 玉ねぎ なす 人参 黄パプリカ フロッコリート マト にんにく	デミグラスソース(小麦・鶏) 塩 コショウ ポークブイオン(鶏・豚)	
	ブランマンジェ風デザート		ブランマンジェ風デザート (大豆)			
—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 928 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 143.9 g		
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 703 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 95.2 g		
17日 (水)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	 クーリジシ	豚肉 卵 卵抜きかまぼこ		しいたけ こんにゃく とうがん	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	グルクンの唐揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ	
	ゴーヤーとパインの甘酢和え		砂糖	ゴーヤー パイン 人参 きゅうり	塩 酢 シークワーサー果汁	
—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 532 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.3 g	炭水化物 72.5 g		
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 619 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 15.9 g	炭水化物 88.1 g		
18日 (木)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	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 ポークブイオン(鶏・豚)	全幼稚園
	へちまのみそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		へちま しめじ 小松菜	かつおだし	
	モーウィの梅肉和え	鶏ささみ(鶏)	砂糖	モーウィ きゅうり 人参 梅肉(りんご・大豆)	醤油 酢	
	—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 493 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 14.7 g	炭水化物 66.5 g	
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 80.8 g		
19日 (金)	牛乳	牛乳				
	 小麦ごはん		米 麦			
	うちなー野菜カレー	豚肉 豚レバー 大豆 白花豆 大豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ ピーマン ゴーヤー なす 人参 かぼちゃ 生姜 にんにく ブルーン	カレールウ (小麦・大豆・鶏・牛) 塩 カレー粉 ウスターソース チャツネ(りんご) ウージパウダー チキンブイオン(鶏)	
	フルーツ白玉		白玉だんご(大豆) カラフルボール	パイン もも みかん	シークワーサー果汁	
	—食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 673 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 104.7 g	
—食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 804 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 20.3 g	炭水化物 128.5 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
8/26 (月)	ジョア (プレーン)	ジョア(乳)				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉 豚肉 豚レバー 白花豆 大福豆 グリンピース	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく	ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉) トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 ウーシパウダー チキンブイオン(鶏)	
	だいこん 大根のはちみつレモン漬け		はちみつ 砂糖	大根 人参	りんご酢(りんご) レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 501 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 10.2 g	炭水化物 85.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 614 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 12.4 g	炭水化物 105.3 g		
8/27 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	さかなじる 魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		大根 しめじ 長ねぎ	酒 かつおだし	
	にんじん 人参シリシリー	ツナ 卵	油	人参 玉ねぎ ビーマン	醤油 塩 コショウ チキンブイオン(鶏)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 543 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 14.9 g	炭水化物 77.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 93.7 g		
8/28 (水)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティー	豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティー(小麦) 砂糖 油	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏)	
	オムレツ	ほうれん草オムレツ (卵・大豆)				
	ブロッコピーサラダ	ひよこ豆 あお豆(大豆) ツナ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ブロッコリー きゅうり	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 581 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 25.1 g	炭水化物 61.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 677 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 27.9 g	炭水化物 73.9 g		
8/29 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	とりにく こんさい 鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) 赤みそ	じゃがいも 里芋 砂糖 油	人参 とうがん 竹の子 ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	みりん 酒 塩 かつおだし	北谷幼
	ししゃもの磯焼き	ししゃも 青のり	ごま油		酒	
	こまつな 小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 人参 きゅうり もやし	醤油 酢 塩	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 560 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.6 g	炭水化物 79.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 656 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 18.4 g	炭水化物 96.4 g		
8/30 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	もずくとうがん もずくと冬瓜のすまし汁	もずく 豆腐(大豆)		とうがん えのき茸 長ねぎ	醤油 みりん 塩 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 一味唐辛子	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 595 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 86.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 711 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 105.2 g		

7/20(土)~8/25(日)まで夏休みです☆

8/26(月)から1学期後半が始まります♪

