



## 生活リズムを整えよう!



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。コロナ禍ではありましたが、リフレッシュはできましたか？  
 休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。  
 これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。  
 また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。  
 水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



### ＊無償提供＊

今月も、コロナの影響で行き場が少なくなってしまった沖縄の食材・特産品の魅力を、みなさんにぜひ知ってほしいということで、  
 沖縄県・JAおきなわさんから無償提供があります。感謝して、ぜひよく味わって食べてくださいね。  
 9/1 (水) ひとくち黒糖 9/3 (金) ミーバイ、黒糖アガラサー 9/16 (木) 県産アグー

## アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルゲンを表示しています。  
 アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(しらす等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

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	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
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	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどりの)食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
1 (水)  ★ひとくち黒糖 無償提供	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	シカムドゥチ	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	椎茸、こんにゃく、とうがん、しょうが、青ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお
	マグロのみそマヨ焼き		まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		酒、ノイックマヨ(大豆)
	ひとくち黒糖	ひとくち黒糖			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 595 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 16.6 g	炭水化物 76.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 40.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 102.3 g	
2 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)
	たけのこシュウマイ		たけのこシュウマイ(豚・小麦・大豆・乳)		
	なすの中華みそ炒め	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ	酒、みりん
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 555 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 14 g	炭水化物 85.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 119 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
3 (金) ★★ ミール バイ 無償提供 アガラ サイ	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーワ(仔)(鶏・豚)、豆板醬(大豆)
	ミーバイ汁		ミーバイ、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお
	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(小麦)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15 g	炭水化物 74.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 789 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 16.4 g	炭水化物 100.7 g	
6 (月)	牛乳		牛乳		
	カレーうどん	大豆油、うどん(小麦)	豚肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな、にんにく	カレー粉、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ホーワ(仔)(鶏・豚)、花かつお
	じゃがいものベーコン炒め	マーガリン(乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン(豚)	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 442 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 17 g	炭水化物 54.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 540 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 20.2 g	炭水化物 69 g
沖 縄 終 戦 の 日 7 (火)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが	ぬちまーす、花かつお
	卵入り人参シリシリ	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)
	焼き田芋パイ	田芋パイ(小麦・乳・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 20 g	炭水化物 93.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 22 g	炭水化物 121.3 g	
8 (水)	牛乳		牛乳		
	あげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、黒糖、三温糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)	
	夏野菜のミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、あお豆(大豆) トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)
	ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 660 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 29.1 g	炭水化物 75 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 33.9 g	炭水化物 89.1 g	
9 (木)	牛乳		牛乳		
	チャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、椎茸、コーン、グリーンピース	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、ホーワ(仔)(鶏・豚)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)
	豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醬(大豆)
	もやしキムチ		しらす、糸けずり	もやし、キャベツ、きゅうり	ぬちまーす、キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)
	フルーツ杏仁	フルーツ杏仁(大豆・もも・りんご)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 650 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 83.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25.9 g	炭水化物 100.7 g	
10 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	貝だくさんみそ汁	大豆油	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、白ねぎ	酒、花かつお
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん
	お豆たっぷりとろみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 633 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 83.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 807 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 112.2 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える		
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		
13 (月)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉		豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ		豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーグ(仔)(鶏・豚)
	焼きギョーザ			焼きギョーザ(小麦・大豆・鶏・豚)				
	3色ナムル	ごま、三温糖、ごま油		しらす		もやし、こまつな、にんじん		しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	584 kcal	たんぱく質	23.2 g	脂質	16.2 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	784 kcal	たんぱく質	29.9 g	脂質	19.6 g	炭水化物	114.3 g
14 (火)	牛乳			牛乳				
	大豆入りくふあじゅーしー	米、麦、ごめ油		鶏肉、白かまぼこ(大豆)、大豆、油揚げ(大豆)		にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーグ(仔)(鶏・豚)、花かつお
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖		豚肉、白みそ(大豆)		しょうが		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
	ごまじゃこあえ	三温糖、ごま		しらす		キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁		酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	くだもの					くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	592 kcal	たんぱく質	28 g	脂質	16.7 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	739 kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	20.9 g	炭水化物	101.1 g
15 (水)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油		鶏肉		にんじん、ほうれんそう、きくらげ、椎茸		酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	さばのピリ辛焼き	三温糖		さば		にんにく、しょうが		しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	大豆油、でん粉		豚肉		にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、くわい、椎茸、チンゲンサイ		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、オイスターソース、ホーグ(仔)(豚・鶏)
	ナッツと魚			ナッツと魚(アーモンド・ごま)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	636 kcal	たんぱく質	29.9 g	脂質	20.5 g	炭水化物	79.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	805 kcal	たんぱく質	36.7 g	脂質	23.7 g	炭水化物	107.2 g
16 (木)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	県産アグー丼	三温糖、大豆油、でん粉		豚肉		たまねぎ、にんじん、白ねぎ、こんにゃく、にんにく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグ(仔)(鶏・豚)
	けんちん汁	大豆油、里芋		豚肉		ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	くだもの					くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	552 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	12.2 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	718 kcal	たんぱく質	37.2 g	脂質	13.6 g	炭水化物	106.9 g
17 (金)	牛乳			牛乳				
	そば麵	沖縄そば(小麦・大豆)						
	野菜そば	汁 大豆油		豚肉、ちきあぎ(大豆)		にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら
	セイイカともずくのウサチ	三温糖		もずく、いか		きゅうり、キャベツ、シークワサー果汁		酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの					くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	525 kcal	たんぱく質	22.8 g	脂質	18.3 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	652 kcal	たんぱく質	27.7 g	脂質	21.7 g	炭水化物	84.2 g
21 (火)	牛乳			牛乳				
	ゆかりごはん	米						無添加ゆかり
	鶏だんご汁	大豆油		鶏肉、鶏肉団子(小麦・大豆・鶏)		はくさい、にんじん、ごぼう		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす
	ひじきいため	大豆油、三温糖		ひじき、豚肉、大豆、油揚げ(大豆)		にんじん、コーン、にら、こんにゃく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	お月見団子	お月見団子(大豆)						
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	694 kcal	たんぱく質	31.8 g	脂質	21.3 g	炭水化物	90.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	832 kcal	たんぱく質	39 g	脂質	24.7 g	炭水化物	109.6 g

トイカチ

★アグー豚  
無償提供

十五夜



日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	
22 (水)	牛乳		牛乳		
	スパゲティミートソース	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、にんにく	ワイン、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ぬちまーす、弁ア(仔)(鶏)
	スイートポテトのミルク和え	三温糖、さつまいも、大豆油	脱脂粉乳、粉末アーモンド	揚げ油2回目 (小麦・乳・大豆・アーモンド)	ぬちまーす
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、フロッキー、きゅうり、にんじん、コーン	ソイグ(大豆)、ソイザン、カレー粉
	スナックアーモンド		スナックアーモンド		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 71 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 25.3 g	炭水化物 89.1 g	
24 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆・アーモンド・豚・さけ)	
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 653 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 20.9 g	炭水化物 91.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.3 g	炭水化物 123.8 g	
27 (月)	牛乳		牛乳		
	チキンライス	米、麦、こめ油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	酒、こしょう、パプリカ粉、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、弁ア(仔)(鶏)
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)		
	ごぼうとナッツのサラダ		アーモンド	ごぼう、赤ピーマン、きゅうり	ソイグ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 21 g	炭水化物 80.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 104.5 g	
28 (火)	牛乳		牛乳		
	もちきびごはん	米、もちきび			
	アーサ入り中華スープ	でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、えのき	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、しめじ、えのき、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)
	揚げ春巻き	大豆油	春巻き(えび・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	揚げ油4回目 (小麦・乳・大豆・アーモンド・豚・鶏・さけ・えび・ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.2 g	炭水化物 89.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 793 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 116.9 g	
29 (水)	牛乳		牛乳		
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)			
	ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉、ウインナー(豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、フロッキー、コーン	こしょう、ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ソイグ(大豆)
	マカロニのカントリー炒め	大豆油、マカロニ(小麦)	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、ぬちまーす
	りんごジャム	りんごジャム(りんご)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 87.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 25.9 g	炭水化物 102 g	
30 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	冬瓜のカレー煮	大豆油、じゃがいも、でん粉	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)	にんにく、とうがん、にんじん、椎茸、こまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、弁ア(仔)(鶏・豚)、花かつお
	干草焼き		干草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)		
	海藻和え	こめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 18.3 g	炭水化物 79.1 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.5 g	炭水化物 108.5 g	

城前小5年生  
欠食

城前小5年生  
欠食

伊波中3年生  
欠食

伊波中3年生  
欠食