



応援しよう！
東京
2020

オンライン開催

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

～食と子どもの健康展～

検索してみてください



公開期間：令和3年7月中旬～8月末

「沖縄県学校給食会」で検索 又は「QRコード」

・地場産物を活用した学校給食レシピの紹介
・食に関するクイズ・給食ができるまで、マンビカー給食ができるまで等（動画）
～内容盛りだくさんなので、この機会に学校給食について触れてみてください～



沖縄県より、県産青果の無償提供があります

県産マンゴーが7/8（木）中学生、7/13（火）小学生へ給食で提供されます。

また7/29（木）には無償提供の紅芋のペーストを使って紅芋きんとんを提供する予定です。お楽しみに♪

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(き)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 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	
1 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	あさりの中華スープ	ごま油、でん粉	あさり、豆腐(大豆)、わかめ	にんじん、しいたけ、えのき、はくさい、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	シュウマイ	シュウマイ(小麦・大豆・豚・鶏)			
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 575 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 18.5 g	炭水化物 79.2 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 23.8 g	炭水化物 110.2 g	
2 (金)	牛乳		牛乳		
	わかめごはん	米			炊きこみわかめ
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお
	からしな炒め	麩(小麦)、大豆油	鶏卵、豚肉	からしな、キャベツ、にんじん、もやし	ぬちまーす、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
	レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね(小麦・鶏・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 81.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 24.7 g	炭水化物 105.8 g	

日	献立名	黄(き)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		
5 (月)	牛乳		牛乳			
	カレーピラフ	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、きくらげ、グリーンピース	ワイン、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポーク(鶏・豚)	
	魚のマスタード焼き		ホキ、チーズ(乳)	赤ピーマン、パセリ	粒マスタード、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	
	ごまじゃこサラダ	ごま、ごま油、三温糖	しらす、糸けすり	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	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 - 585 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 74.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 751 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 26 g	炭水化物 94.5 g	
6 (火)	牛乳		牛乳			
	中華麺	麺(小麦・大豆)				
	ちゃんぽん麺	汁 大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・鶏・豚)、鶏がら(卵・鶏)、豚がら(豚)	
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)				
	パンウースー	春雨、三温糖、白ごま、ごま油	ハム(豚・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	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 - 545 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16 g	炭水化物 75 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 663 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 18.5 g	炭水化物 93.7 g	
7 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	そぼろ丼	鶏そぼろ	三温糖、大豆油	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく(大豆)	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	卵		錦糸卵			
	七タ汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	にんじん、たけのこ、オクラ、白ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	七タゼリー	七タゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 108.9 g		
8 (木)	牛乳		牛乳			
	もちぎびごはん	もちぎび、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、しいたけ、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(大豆・小麦)、オイスターソース、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、ぬちまーす、ポークフィオン(鶏・豚)	
	かみかみ中華和え	ごま、三温糖、ごま油	くさわかめ、ハム(豚・大豆)	にんじん、きゅうり、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	★小学校 型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	★中学校 県産マンゴー			県産マンゴー		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 83.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 111.7 g		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	フィッシュバーガー	パン(小麦・乳・大豆)		揚げ油1回目(小麦、大豆)		
	魚フライ	大豆油	魚フライ(小麦)			
	タルタル				タルタル(卵・大豆)	
	ブロッコリーのポターージュ	大豆油、じゃがいも	鶏肉、白花豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン	こしょう、ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	グリーンサラダ		ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	ぬちまーす、和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 73.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 24.9 g	炭水化物 85.8 g		
12 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
	きんぴらごぼう	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、にんじん、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)、花かつお	
	山芋入り豆腐ハンバーグ		山芋入り豆腐ハンバーグ(やまいも、大豆、鶏)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 18.2 g	炭水化物 85.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 108.9 g	

欠食：石川中3年

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	
欠食：石川中3年 (火)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	夏野菜カレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	豚肉、白花豆ペースト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なす、へちま、栗がぼちゃ、トマト、ピーマン	酒、カレー粉、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、チャツネ(りんご)、ウスターソース、ぬちまーす、豚がら(豚)
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、フレンチクリーミー、こしょう
	★小学校 県産マンゴー			県産マンゴー	
	★幼・中学校 型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 638 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 97 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 859 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 134 g	
欠食：石川中3年 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	じゃがいものそぼろ煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	グルクンのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	グルクン	揚げ油2回目(小麦、大豆)	ぬちまーす、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 - 629 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 85.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 116.2 g
(木)	牛乳		牛乳		
	コッパン	コッパン(小麦・乳・大豆)			
	かぼちゃシチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆ペースト、脱脂粉乳(乳)	にんにく、栗がぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす、こしょう
	チリコンカン	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆、大豆たんぱく(大豆)、ミックスビーンズ	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	ワイン、ウスターソース、トマトピューレー、ケチャップ、チリソース、チリパウダー、こしょう、ぬちまーす、チキンブイオン(鶏)
	ウインナー		無添加ウインナー(豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 26.2 g	炭水化物 84.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 858 kcal	たんぱく質 42.4 g	脂質 29.7 g	炭水化物 100.8 g
(金)	牛乳		牛乳		
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、カリカリ梅、あお豆(大豆)	酒、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお
	千草焼き		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)		
	野菜の塩昆布和え	ごま、三温糖、ごま油	しらす、塩昆布(小麦・大豆)、糸けずり	はくさい、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 554 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 18.4 g	炭水化物 75.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 713 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 23.5 g	炭水化物 97.3 g
毎月19日は 食育の日	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	たまねぎ、にんじん、青ねぎ	花かつお
	さんまの梅煮		さんまの梅煮(小麦・大豆)		
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	酒、こしょう、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 - 645 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 22 g	炭水化物 86.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 794 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 26.2 g	炭水化物 108.4 g
(火)	牛乳		牛乳		
	大豆入り炊きこみごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ちきあぎ(大豆)、大豆	にんじん、ごぼう、椎茸、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークブイオン(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)
	れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド、ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 77.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 813 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 29 g	炭水化物 99.4 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		
21 (水)	牛乳		牛乳			
	そば麵	麵(小麦・大豆)				
	中身そば	汁	大豆油	中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚から(豚)
	フーイリチー		大豆油	湿麩(小麦)、鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、からしな、にんじん、もやし	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	あまがし	あまがし				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 78.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 20.2 g	炭水化物 94 g		
26 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ビビンバ丼	肉	大豆油、三温糖	牛肉	にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん
	ナムル	ナムル	ごま、ごま油		もやし、こまつな、にんじん、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	中華つくねスープ	はるさめ		中華風つくね(小麦・大豆・豚・鶏・ごま)	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、しいたけ	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏から(卵・鶏)、花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 14.6 g	炭水化物 82.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 111.7 g		
27 (火)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	イナムドゥチ		大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、カステラかまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ポークパイオン(鶏・豚)、花かつお
	さわらのごま焼き	さわら	三温糖、ごま	さわら		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒
	クーブイリチー		大豆油、三温糖	豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆)	にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークパイオン(鶏・豚)、花かつお
	くだもの	くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 20 g	炭水化物 102.7 g		
28 (水)	牛乳		牛乳			
	ミートボールスパゲティ	スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖		豚肉、大豆、ミートボール(小麦・大豆・牛・鶏・豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	こしょう、ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ポークパイオン(鶏・豚)
	チキンのガーリック焼き			鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー
	ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド			キャベツ、にんじん、ぎょうり、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、コールスロー(卵・大豆)、ぬちまーす、こしょう
	シークワサーソルベ	シークワサーソルベ				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 77.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 796 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 29.9 g	炭水化物 95.5 g		
29 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のソブシー		大豆油、三温糖	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな	酒、花かつお
	もち入り紅芋きんとん	紅イモ、紅イモペースト、バター(乳)、三温糖、白玉だんご		牛乳		
	野菜ふりかけ					野菜ふりかけ(小麦、ごま、大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 94.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.8 g	炭水化物 124.8 g		
30 (金)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	マカロニのクリーム煮	大豆油、マカロニ(小麦)、じゃがいも、小麦粉		鶏肉、白花豆ペースト	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、フロッキー	酒、こしょう、ホワイトルウ(小麦・大豆・乳・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏から(卵・鶏)、ローリエ
	魚の花園焼き			ホキ、チーズ(乳)	赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)
	手づくり冬瓜ジャム	三温糖、水あめ、でん粉			とうがん、パイン缶、シークワサー果汁	
	くだもの	くだもの			くだもの	
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 689 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 90.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 853 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 114.9 g		