

ゆっくりよく(かんて)食べていますか?

6/4~6/10

歯と口の
健康週間



よくかんて食べることは、健康づくりの第一歩です!



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんて食べる習慣をつけましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、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(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かに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、「(株)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 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
日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーになる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑(みどり)の食品 体の調子を整える ビタミン・無機質	その他調味料など		揚げ油		
1日 (木)	牛乳		牛乳						
	カレーピラフ	米 無圧パン麦 こめ油	豚肉 無塩せきウインナー(豚)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 コーン にんにく	カレー粉 ターメリック 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう				
	魚の香草焼き	オリーブ油	まぐろ	バジル にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン				
	きゃべつサラダ	アーモンド エッグケア マヨネーズ(大豆) 三温糖	ツナ	きゃべつ 大根 人参 ブロッコリー	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす				
	チーズ		ハッピーチーズ(乳)						
	一食当たりの栄養価	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 66.6 g				
2日 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	豆腐のチリソース煮	三温糖 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ グリーンピース たけのこ	酒 ケチャップ トマトピューレ チリソース 醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす				
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)						
	中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 18.7 g	炭水化物 85.9 g				
5日 (月)	牛乳		牛乳						
	ごはん	米							
	コーンと卵の中華スープ	でん粉	鶏肉 絹ごし豆腐(大豆) 卵	クリームコーン コーン 玉ねぎ	薄口醤油(小麦・大豆) 酒 豚から チキンフィヨン (鶏) ぬちまーす				
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ちくわ 糸けずり		豆板醤 みりん 薄口醤油(小麦・大豆)				
	あげな小 残量調査	白ごま ごま油 でん粉 こめ油	牛肉	ごぼう ピーマン 赤パプリカ 人参 たけのこ きくらげ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.9 g	炭水化物 82.8 g				

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			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		
あげな小 残量調査	6日 (火)	牛乳		牛乳			
		梅ごはん	米 こめ油	豚肉 油揚げ（大豆） ひじき	人参 椎茸 ごぼう カリカリ梅	ゆかり粉 花かつお 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		鶏肉の香味焼き	三温糖	鶏肉	にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） 酒 みりん	
		ごまじゃこサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	しらすぼし	きゃべつ 人参 大根 きゅうり コーン	醤油（小麦・大豆） 特濃酢 （小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 618 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.6 g	炭水化物 69.3 g	
あげな小 残量調査	7日 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 無圧パン麦				
		チムシンジ	じゃがいも	豚肉 豚レバー 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	人参 椎茸 小松菜 生姜 にんにく	酒 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚） ぬちまーす	
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ（大豆） ツナ	もやし きゃべつ 人参 きくらげ にら	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		くだもの			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 590 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15.4 g	炭水化物 80.8 g	
あげな小 残量調査	8日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		キャロットスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆）	無塩せきベーコン（豚） 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳 加工乳	裏ごし人参 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ぬちまーす こしょう ポークフィヨン（鶏・豚） 豚から 白ワイン	
		ほうれんそうオムレツ		Caたっぷりほうれん草 オムレツ（卵・大豆）			
		きゃべつとコーンのソテー	こめ油	ツナ	きゃべつ 小松菜 玉ねぎ コーン 人参 しめじ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 639 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 25.2 g	炭水化物 75.1 g	
あげな小 残量調査	9日 (金)	牛乳		牛乳			
		ミートスパゲティー	スパゲティ（小麦） 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きくらげ ビーマン にんにく トマト缶	ケチャップ トマトソース （大豆） デミグラスソース （小麦・鶏） ウスターソ ース（大豆・りんご） ぬちまーす	揚げ①
		鮭のレモンソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	鮭	レモン果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす	
		アーモンド入りごぼうサラダ	アーモンド 粉末アーモンド 三温糖 エッグケアマヨ ネーズ（大豆）	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 541 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 25.9 g	炭水化物 48.2 g	
あげな小 残量調査	12日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬瓜と油揚げのみそ汁		油揚げ（大豆） わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ	花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖 こめ油	豚肉	生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒	
		こんにゃくの甘辛炒め	三温糖 こめ油	ちくわ	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ いんげん 人参 にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 七味唐辛子（ごま）	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 602 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 78.3 g	
あげな小 残量調査	13日 (火)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		かき玉汁	でん粉	絹ごし豆腐（大豆） 鶏肉 卵	えのき 人参 冬瓜 ねぎ	花かつお チキンフィヨン （鶏） 醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		魚のナッツみそ焼き	アーモンド 三温糖	ホキ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	生姜	みりん 酒	
		ふーイリチー	湿麴（小麦・大豆） こめ油	ツナ	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		くだもの			ぶどう（予定）		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 616 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 17.2 g	炭水化物 80.5 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		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		
14日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ② ・小麦 ・鮭
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ミネストローネ	じゃがいも ABCマカロニ (小麦) こめ油	無塩せきベーコン (豚) 鶏肉 大豆 ひよこ豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 にんにく	ケチャップ トマトソース (大豆) 豚がら ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
	魚のシークワーサーソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	グルクン	玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ シークワーサー果汁	薄口醤油 (小麦・大豆) りんご酢 ぬちまーす	
	フルーツのヨーグルトあえ		黒豆 (大豆) ヨーグルト (乳)	みかん缶 パイン缶 もも缶		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 75.8 g	
15日 (木)	牛乳		牛乳			
	中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
	ひじきしゅうまい		ひじきしゅうまい (小麦・豚・鶏・大豆)			
	もやしときゅうりのごまあえ	ねりごま 白ごま すりごま 三温糖	ちくわ	もやし きゅうり きゃべつ 人参	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす	
	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	I礼ギ - 577 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.5 g	炭水化物 74.6 g	
16日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	鶏肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ (大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 長ねぎ	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	納豆		納豆 (小麦・大豆)			
	酢みそあえ	三温糖	甘口白みそ (大豆)	モーウイ 小松菜 人参 きゅうり 大根	酢 (小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 589 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 14.2 g	炭水化物 87.5 g	
19日 (月)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・鮭
	麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	きんぴらスープ	じゃがいも	白かまぼこ	ごぼう 人参 椎茸 ねぎ	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	小いわしの梅の香揚げ	サラダ油	国産小いわし梅の香揚げ (小麦)			
	鉄分たっぷりいり豆腐	三温糖 こめ油	豚ひき肉 ひじき 油揚げ (大豆) 豆腐 (大豆) 卵	にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ	酒 醤油 (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	I礼ギ - 606 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.0 g	炭水化物 79.2 g	
20日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ポークブルーンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	豚肉 大豆 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ブルーン ブロッコリー にんにく 裏ごしかぼちゃ	カレールウ (小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース (大豆・りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら こめ油				
	大根のゆかりあえ	三温糖		大根 きゅうり コーン 人参	ゆかり粉 薄口醤油 (小麦・ 大豆) 特濃酢 (小麦)	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 667 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 108.6 g	
21日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	クーリジシ		豚肉 白かまぼこ 卵	冬瓜 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油 (小麦・ 大豆) 酒 ぬちまーす	
	まぐろの七味焼き	三温糖 ごま油	まぐろ	生姜 にんにく	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん 七味唐辛子 (ごま)	
	切干入り野菜炒め	こめ油	ツナ	切干大根 人参 きゃべつ もやし 小松菜	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 532 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 11.4 g	炭水化物 72.9 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			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		
慰霊の日献立	22日 (木)	牛乳		牛乳			
		カンダバージュシー	米	豚肉 ツナ	大根 人参 カンダバー	酒 花かつお ボークフィヨン（鶏・豚） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす みりん	
		パパイヤンブシー	こめ油 三温糖	豚肉 厚揚げ（大豆） ちきあげ（大豆） 麦みそ（大豆）	パパイヤ 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜	酒 醤油（小麦・大豆） みりん 花かつお	
		焼きいも	さつま焼きいも				
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 493 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 11.6 g	炭水化物 73.6 g	
	26日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		春雨スープ	春雨 ごま油		冬瓜 人参 小松菜 椎茸 きくらげ	薄口醤油（小麦・大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす ボークフィヨン （鶏・豚） 花かつお	
		魚の薬味ソースかけ	三温糖 でん粉	ホキ	長ねぎ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		ホイコーロー	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	豚バラ肉 豚肉	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 ピーマン もやし たけのこ	醤油（小麦・大豆） 酒 みりん 豆板醤 テンメンジャン（小麦・ ごま・大豆） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 546 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 13.2 g	炭水化物 76.7 g	
	27日 (火)	牛乳		牛乳			
		きむ高ごはん	米 白ごま こめ油 ごま油	豚ひき肉 大豆	白菜キムチ（大豆） 刻み高菜漬け（大豆） 人参 きくらげ にんにく 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす ボークフィヨン（鶏・豚） 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
		モーウィとゴーヤーのおかかあえ	三温糖	糸けすり	モーウィ ゴーヤー きゅうり 人参 シークワーサー果汁	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 609 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 25.6 g	炭水化物 66.9 g	
	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		中身そば（めん）	中身そば	沖縄そば（小麦・大豆）			
		中身そば（汁）		豚なかみ 豚肉 白かまぼこ	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油（小麦・ 大豆） 豚から 花かつお	
		田芋のから揚げ	田芋 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖			醤油（小麦・大豆） みりん	揚げ①
		タマナーチャンブルー	こめ油	厚揚げ（大豆） 豚肉	きゃべつ もやし 玉ねぎ 人参 にら	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 629 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 73.7 g	
	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		キムチ豚汁	じゃがいも こめ油	豚肉 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	白菜キムチ（小麦・ りんご・大豆・さば） 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	花かつお 酒	
		千草焼き		千草焼き（小麦・卵・乳・ 大豆・鶏）			
		野菜炒め	こめ油 すりごま	ツナ	人参 もやし きゃべつ きくらげ いんげん 生姜	醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす	
		くだもの			オレンジ（予定）		
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 581 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 81.2 g	
具志川小 5年欠食	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		豚肉と豆のデミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	豚肉 大豆 金時豆 白花豆 白いんげん 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく	デミグラスソース（小麦・ 鶏） ケチャップ ウスター ソース（大豆・りんご） 赤ワイン ぬちまーす こしょう ボークフィヨン （鶏・豚） 豚から	
		鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	鶏肉		白ワイン みりん 粒マスタード ぬちまーす	
		パイン入りサラダ	三温糖 オリーブ油		きゅうり きゃべつ 人参 コーン パイン缶 シークワーサー果汁	特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯目 - 716 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 23.4 g	炭水化物 88.2 g	