



6月

給食だより



「食育」で生きる力を育もう

生きていくうえで欠かすことのできない「食育」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、
子どもの頃から食に関する知識を身に付け、
健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。
毎年6月は国が定める「食育月間」です。
家庭でできる食育、ぜひ取り組んでみてください♪



よくがんで食べよう!

6/4～6/10 歯と口の健康週間 です。

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。
丈夫で健康な歯と口を保つために、
日頃からよく噛んで食べる習慣を
つけましょう!



家庭で取り組みたい「食育」



残量調査があります!

期間：6/12(月)～16(金)
対象校：城小・伊波中



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、「樹ぬちまーす」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	揚げ油
			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			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		里芋のみそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお	
		千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
		クープイリチー	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、イソゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーゲン(鶏・豚)、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 527 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 15.7 g	炭水化物 74.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 111.9 g	
2 (金)		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		魚そうめん汁		鶏肉、魚そうめん、豆腐(大豆)	にんじん、白ねぎ、しょうが、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
		野菜いため	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、からしな	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		ミニ納豆		ミニ納豆(小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 24.3 g	炭水化物 68.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 28.4 g	炭水化物 102.4 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	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		
※宮森小5年欠食	5 (月)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		根菜汁	大豆油、さつまいも	豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、しょうが	酒、花かつお	
		くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
		かみかみきんぴら	大豆油、三温糖	豚肉	ごぼう、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、七味唐辛子(ごま)、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 519 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13 g	炭水化物 73.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 695 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 14 g	炭水化物 107.5 g	
	6 (火)	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、ホーグバシ(鶏・豚)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)	
		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	
		シークワサー和え	三温糖、こめ油	ツナ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、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 - 603 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 79.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 101.7 g	
	7 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		チキンカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	酒、カレー粉、加ー粉(小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ウスターソース、鶏から(卵・鶏)、ローリエ	
		枝豆		枝豆(大豆)		ぬちまーす	
		フルーツ白玉	カラフルボール		フルーツカクテル缶(もも)、みかん缶、パイナップル缶、シークワサー果汁		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 614 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 16.2 g	炭水化物 93.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 854 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 137.6 g	
	8 (木)	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、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、花かつお	
		マグロのみそマヨ焼き	ノリ、マヨ(大豆)	まぐろ、麦みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		酒	
		手づくりふりかけ	ごま、三温糖	しらす、糸けずり、きざみのり		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 - 557 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 71.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 764 kcal	たんぱく質 36.5 g	脂質 18.3 g	炭水化物 107.3 g	
	9 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		イナムドッチ	大豆油	豚肉、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、ホーグバシ(鶏・豚)、花かつお	
		さばのカレー焼き		さば		ぬちまーす、酒、カレー粉	
		からし菜炒め	大豆油	麩(小麦・大豆)、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)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 588 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 69.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 792 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 105.2 g	
残量調査①	12 (月)	牛乳		牛乳			
		大豆入りくふあじゅーしー	米、麦、こめ油	豚肉、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、ホーグバシ(鶏・豚)、花かつお	
		焼き豚	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、オイスターソース	
		ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 564 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 71.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22 g	炭水化物 91.2 g	
残量調査②	13 (火)	牛乳		牛乳			
		ミートボールスパゲティ	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、大豆、ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	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(ゼラチン)、ケチャップ、トマトソース、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホーグバシ(鶏・豚)	
		ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
		ブロッコリーとれんこんのごま和え	ノリ、マヨ(大豆)、ごま	ツナ	ブロッコリー、れんこん、にんじん、コーン	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 - 511 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 60.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 673 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 84 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	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		
残量調査③	14 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		具だくさんすまし汁	大豆油	鶏肉、豆腐（大豆）	にんじん、ほうれんそう、えのき、ごぼう、白ねぎ	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		魚の花園焼き	ソイグ マヨ（大豆）	ホキ、チーズ（乳）	赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ		
		ひじきと大豆の磯煮	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、油揚げ（大豆）、大豆、ちきあぎ（大豆）	にんじん、にら、コーン、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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 68.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 104 g	
残量調査④	15 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		厚揚げと野菜の旨煮	大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ（大豆）、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、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	
		揚げ春巻	大豆油	揚げ春巻き（エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚）	揚げ油1回目（エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚）		
		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 - 625 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 22.3 g	炭水化物 82.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 816 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 24.8 g	炭水化物 117.4 g	
残量調査⑤	16 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン（小麦・乳・大豆）				
		クラムチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、ベーコン（豚）、あさり、脱脂粉乳（乳）、生クリーム（乳）	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆（大豆）、マッシュルーム、パセリ	こしょう、ワイン（ゼラチン）、ホワイトルウ（小麦・乳・大豆・牛・鶏）、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）、ローリエ	
		ウインナー		ウインナー（豚）			
		ポークチャップ	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン	こしょう、酒、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、ホーグバイン（鶏・豚）、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 72.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 26.6 g	炭水化物 86.4 g	
※伊波小欠食	19 (月)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		アーサ入りゆし豆腐汁		豆腐（大豆）、アーサ、白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）		花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、酒	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 69.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 38.5 g	脂質 19.5 g	炭水化物 104.6 g	
	20 (火)	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、オリーブオイル（鶏）	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ（小麦・卵・乳・大豆）			
		ひじきサラダ	三温糖、大豆油	ひじき、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、ソルトドレッシング（卵・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 - 578 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 76.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 25 g	炭水化物 98.1 g	
	21 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		わかめスープ	大豆油、春雨	鶏肉、わかめ、豆腐（大豆）	椎茸、にんじん、白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		ジャンボシュウマイ		ジャンボシュウマイ（小麦・豚・鶏・大豆）			
		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、ホーグバイン（鶏・豚）	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.7 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 105 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 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		
※石川中2・3年欠食	22 (木)	牛乳		牛乳			
		ぼろぼろじゅーしー	米、麦、大豆油	豚肉、ツナ、油揚げ（大豆）	カンダバー、にんじん、えのき	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、ホーグイソ（鶏・豚）、花かつお	
		焼き芋	焼き芋				
		豆腐ちゃんぷるー	大豆油	豆腐（大豆）、ツナ缶（大豆）	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ（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 - 510 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 13.3 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 607 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 91.2 g	
	26 (月)	牛乳		牛乳			
		そば麺	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、きくらげ	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	
		大豆と芋のみつがらめ	でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ、でん粉	大豆、カエリ		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 - 619 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22 g	炭水化物 77.9 g	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 766 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.5 g	炭水化物 98.8 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		もずく丼	具 大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、ホーグイソ（鶏・豚）	
		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）	
		お芋の大福		お芋の大福			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 11.7 g	炭水化物 92.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 13.3 g	炭水化物 132.2 g	
	28 (水)	牛乳		牛乳			
		なかよしパン	なかよしパン（小麦・乳・大豆）				
		ポトフ	大豆油、じゃがいも	ウインナー（豚）、鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー	ワイン（ゼラチン）、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら（卵・鶏）	
		ハンバーグのきのこソースかけ	三温糖、大豆油	ハンバーグ（大豆・鶏・豚）	たまねぎ、えのき、マッシュルーム、トマト缶	しょうゆ（小麦・大豆）、ケチャップ、デシグラーズ（小麦・鶏）、ウスターソース	
		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 - 581 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 24.9 g	炭水化物 59.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 739 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 30.1 g	炭水化物 80.4 g	
	29 (木)	牛乳		牛乳			
		豚めし	米、こめ油	豚肉、油揚げ（大豆）	にんにく、にんじん、ごぼう、椎茸、あお豆（大豆）	酒、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、みりん、ホーグイソ（鶏・豚）、花かつお	
		きびなごのから揚げ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご		ぬちまーす、こしょう	
		野菜の塩昆布和え	ごま、三温糖	しらす、糸けずり、塩昆布（小麦・大豆）	はくさい、もやし、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 - 655 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 78.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 808 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 31.7 g	炭水化物 95.7 g	
	30 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		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）	
		焼きギョーザ		焼きギョーザ（小麦・大豆・鶏・豚）			
		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、豆板醤（大豆）、しょうゆ（小麦・大豆）、甜麺醤（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.3 g	炭水化物 74.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 17 g	炭水化物 116.3 g	