



新年度がスタートしてから2か月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか？梅雨の時期は湿度が高く、体が疲れやすくなります。しっかり食事と睡眠をとって疲れをためない様にしましょう。

6月は食育月間です。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。今月は歯と口の健康週間、慰霊の日があります。食べることについて考える機会にしてみませんか？

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会的)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

6月の行事食

6/4(火)・・・歯と口の健康週間

6/10(月)・・・グングッチグニチ

(旧暦の5/5)

6/21(金)・・・慰霊の日献立

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

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、「ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★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	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
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					
3日 (月)	牛乳		牛乳						
	野菜そば	沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)						
		そば汁		豚肉 かまぼこ(大豆)	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす 豚がら かつお節			
	かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(乳・いか)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
	黒糖ビーンズ	黒糖 三温糖	煎り大豆						
	一食当たりの栄養価		I値* - 664 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23.7 g	炭水化物 78.8 g			
	4日 (火)	牛乳		牛乳					
梅チリごはん		米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆) しらす干し ひじき	人参 大根葉 かりかり梅	ゆかり粉 みりん ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節				
ちくわの磯辺揚げ		小麦粉 でん粉 サラダ油	ちくわ 青のり	揚げ油② 小麦・乳・大豆					
根菜のきんぴら炒め		三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節				
一食当たりの栄養価		I値* - 737 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.6 g	炭水化物 99.1 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		
5日 (水)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン（小麦・乳・大豆）				
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		薄口醤油（小麦・大豆）酒 みりん	
		ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブ油	ベーコン（豚肉）	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ にんにく	ぬちまーす こしょう	
		ウインナーと野菜のスープ	こめ油	ウインナー（豚肉）	きゃべつ 玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 761 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 29.7 g	炭水化物 88.8 g	
6日 (木)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ（大豆）		薄口醤油（小麦・大豆） みりん	
		五目煮	三温糖 こめ油	豚肉 大豆 ちくわ	こんにゃく 人参 大根 椎茸 竹の子 いんげん	醤油（小麦・大豆）かつお節	
		かきたま汁	でん粉	鶏肉 卵	白菜 人参 小松菜 えのき	薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 653 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 91.2 g	
7日 (金)	スタミナ丼	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		具	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豚肉	こんにゃく 竹の子 玉葱 人参 ピーマン しめじ にんにく	醤油（小麦・大豆）酒 みりん ぬちまーす 七味唐辛子（ごま）	
		即席漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	大根 人参 きゅうり 白菜 シークワサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦）ぬちまーす	
		豆腐とわかめのみそ汁		沖縄豆腐（大豆）わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	えのき 長ねぎ	かつお節	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 662 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 94.8 g	
10日 (月) グングッチ グニチ		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		シブインブシー	三温糖 こめ油	豚肉 ちきあげ（大豆） 厚揚げ（大豆）昆布	冬瓜 人参 こんにゃく 小松菜	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		きびなごのカリカリフライ	サラダ油	きびなごの カリカリフライ	揚げ油③ 小麦・乳・大豆		
		あまがし	あまがし				
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 755 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 116.6 g	
11日 (火)		牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 ごま油	豚肉 ひじき	竹の子 椎茸 人参 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）	
		さばの豆板醤焼き	白ごま	さば	にんにく	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 豆板醤	
		チンゲン菜炒め	こめ油 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ（大豆）	にんにく 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 竹の子 エリンギ	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 オイスターソース（大豆） ぬちまーす チキンブイヨン（鶏肉）	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 717 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 27.7 g	炭水化物 76.3 g	
12日 (水)	タコライス	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		タコミート	こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	トマトソース（大豆） ケチャップ チリソース ウスターソース（大豆・りんご） チリパウダー 赤ワイン パプリカパウダー	
		ポイルキャベツ			きゃべつ		
		スライスチーズ		チーズ（乳）			
		あさりの中華スープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐（大豆）	人参 椎茸 えのき コーン	醤油（小麦・大豆）酒 みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		果物			ぶどう【予定】		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 709 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 22.6 g	炭水化物 93.6 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		
あ中1年生欠食	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		千草焼き		千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
		青菜としらすのふりかけ	白ごま ごま油	しらす干し 糸けすり	からし菜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん	
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚ひき肉	竹の子 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 725 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 104 g	
あ中1年生欠食	14日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー トマト にんにく	ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉) デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスター ソース(大豆・りんご) ぬちまーす こしょう 豚がら チキンフイヨン(鶏肉)	
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦) ぬちまーす	
		果物			オレンジ【予定】		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 755 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24.4 g	炭水化物 102 g	
あ中1年生欠食	17日 (月)	牛乳		牛乳			
		ナスとトマトのスパゲッティ	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ベーコン(豚肉)	ナス トマト 玉葱 マッシュルーム 人参 にんにく	赤ワイン ケチャップ こしょう トマトピューレー ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) チキンフイヨン(鶏肉)	
		魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ	ローズマリー オレガノ バジル	ぬちまーす こしょう マスタード	
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゃべつ きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) こしょう 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 556 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 27.4 g	炭水化物 50 g	
あ中1年生欠食	18日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		デジブルコギ	三温糖 白ごま こめ油 ごま油	豚肉	にんにく 玉葱 人参 もやし にら	醤油(小麦・大豆) 酒 こしょう	
		チョレギサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	わかめ のり	小松菜 きゃべつ きゅうり 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		キムチスープ	こめ油	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参 白菜 小松菜 長ねぎ にら えのき 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	みりん 酒 かつお節	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 677 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 91.8 g	
あ中1年生欠食	19日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび		揚げ油④ 小麦・乳・大豆		
		グルクンのアーサあんかけ	小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油 こめ油	ぐるくん アーサ	人参 玉葱 生姜	ぬちまーす こしょう かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
		野菜チャンプルー	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		クーリジシ		卵 豚肉 カステラかま ぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜	薄口醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 727 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 20.9 g	炭水化物 93.8 g	
あ中1年生欠食	20日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ ナス にんにく りんご	ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミ グラスソース(小麦・鶏肉) カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) ぬちまーす 豚がら チキンフイヨン(鶏肉)	
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイア 人参 きゃべつ 生姜 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		フルーツボンチ	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 アロエ シークワーサー果汁		
		一食当たりの栄養価	Iレシピ - 790 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 18 g	炭水化物 127.3 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		
21日 (金)	慰霊の日 献立	牛乳		牛乳			
		カンダバー・ジュシー	米 麦 こめ油	豚肉 麦みそ(大豆)	カンダバー 小松菜 冬瓜 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		焼き芋	さつまいも				
		パパイヤイリチー	こめ油	厚揚げ(大豆) ツナ	パパイヤ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		果物			すもも【予定】		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 576 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.8 g	炭水化物 81.8 g	
24日 (月)		牛乳		牛乳			
		うっちゃんライス	米 こめ油 白ごま マーガリン(乳・大豆)	鶏肉	人参 玉葱 小松菜 コーン	うっちゃん粉 カレー粉 こしょう ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 チキンブイヨン(鶏肉)	
		魚の花園やき	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう	
		インゲンとコーンのソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	いんげん 人参 しめじ コーン にんにく	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 - 725 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 27.9 g	炭水化物 86.3 g	
25日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー豆腐	でん粉 三温糖 こめ油 ごま油	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 にら にんにく 生姜	甜面醬(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) 豆板醤 ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		ビーフンサラダ	ビーフン 三温糖 ごま油 白ごま	ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ きゅうり 小松菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		果物			さくらんぼ【予定】		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 745 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 24.4 g	炭水化物 99.4 g	
26日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのシークワサーソースかけ	三温糖 でん粉	さば	シークワサー果汁 レモン果汁	酒 ぬちまーす こしょう りんご酢	
		ゴーヤーのみそきんぴら	三温糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ(大豆)	にがうり 人参	酒	
		冬瓜ともずくのすまし汁	でん粉	鶏肉 もずく	冬瓜 ねぎ 生姜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす かつお節	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 752 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 26.1 g	炭水化物 91.3 g	
27日 (木)		牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	パン(小麦・乳・大豆)				
		ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほうれんそう(卵・大豆)			
		きゃべつのガーリックソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう	
		クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 脱脂粉乳 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 セロリ	酒 ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	1人分 - 755 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 32.6 g	炭水化物 83.5 g	
28日 (金)		牛乳		牛乳			
		夏野菜の そぼろ丼	麦ごはん	米 麦			
			こめ油 でん粉	豚ひき肉 大豆	モーウイ 冬瓜 玉葱 人参 エリンギ コーン ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節	
		沖縄風みそ汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ もやし	かつお節	
		紅芋の黒糖がらめ	紅芋 サラダ油 水あめ 黒糖 黒ごま	きな粉(大豆)	揚げ油①		
		一食当たりの栄養価	1人分 - 782 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 23.2 g	炭水化物 98.5 g	



6月4日から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、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

