



☆今月の目標☆
疲労回復の食事を
知ろう

令和6年度

*中学生を対象に作品を募集しました。
沢山の応募、ありがとうございました！

与勝地区学校給食標語受賞作品

<p>最優秀賞</p> <p>好き嫌い 食品ロスの第一歩 君の一口助ける地球</p> <p>与勝中2年 松元 優奈</p>	<p>優秀賞</p> <p>食缶からの いい匂い 幸せ感じるこの瞬間</p> <p>与勝中2年 田呂丸 愛樺</p>	<p>赤黄、緑 毎日食べると 超健康</p> <p>与勝中1年 島袋 希歩</p>	<p>地産地消 地元の食材 いっぱい 彩橋中3年 上原 裕翔</p>	<p>優良賞</p> <p>食べながら 気づいてほしい 命の大切さ</p> <p>与勝中2年 平良 優衣</p>	<p>いただきます いろんな命に ありがとう</p> <p>与勝中2年 島袋 茜梨</p>	<p>希望のご飯 感謝し食べる 地産地消</p> <p>与勝中2年 仲里 碧純</p>	<p>こんだて表 ずっと見ても あきないな</p> <p>与勝中1年 横田 尚武</p>	<p>給食は 真心と愛が かくし味</p> <p>与勝中3年 銘苅 匠真</p>	<p>作る人や命に感謝を込めて みんなで言うおうち いただきます</p> <p>与勝第二中2年 新里 渉</p>
--	---	--	---	---	---	---	--	--	--

アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む
和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・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

★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。
※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ください。
★給食では、「(株)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で使用しております。
★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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	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				
2 (月)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	●夏野菜カレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 豚レバー	人参 玉ねぎ コーン ピーマン なす かぼ ちゃ プルーンピューレ	おろし生姜 おろしにんにく カレールウ(小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 ウスター ソース 赤ワイン デミグラ スソース(小麦・鶏) ポー クブイオン(鶏・豚) ぬち まーす			
	枝豆			枝豆(大豆)	シママース			
	くだもの			オレンジ(予定)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	624 kcal	たんぱく質	21.6 g	脂質	18.1 g	炭水化物
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	755 kcal	たんぱく質	24.9 g	脂質	20.3 g	炭水化物	118.2 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		
3 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 麦 こめ油 ラード (豚・大豆)	豚肉 ひじき ちきあげ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん ぬちまーす ポーク ブイオン (鶏・豚) 花かつお	
	シカムドゥチ		豚肉 かまぼこ (大豆)	冬瓜 人参 こんにゃく 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす ポークブイオン (鶏・豚) 花かつお	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) アーサ	玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 538 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 19.1 g	炭水化物 66.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 23.1 g	炭水化物 76.8 g	
4 (水)	牛乳		牛乳			
	食パン	食パン (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	ベーコン (豚) 鶏肉	人参 玉ねぎ 冬瓜 しめじ トマトダイストマトピューレ	ケチャップ 醤油(大豆・小麦) チキンブイオン (鶏) ぬちまーす こしょう	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)			
	野菜のツナ和え	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) マスタード	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 25.0 g	炭水化物 68.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 707 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 81.2 g		
5 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	里芋	豚肉 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	こんにゃく 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	花かつお	
	鯖の南部焼き	ごま	さば		酒 おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん	
	あお豆和え	オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 24.5 g	炭水化物 69.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 87.7 g		
6 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	●麦入り中華スープ (たまご)	麦	鶏肉 たまご	コーン 人参 玉ねぎ 椎茸	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす こしょう チキンブイオン (鶏) 花かつお	
	春巻き		春巻き (小麦・大豆・豚)			揚げ油①
	厚揚げの中華炒め	ごま油 (ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉 厚揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	醤油(大豆・小麦) オイスターソース (大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 23.1 g	炭水化物 76 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 753 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 27.2 g	炭水化物 98.6 g		
9 (月)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ (小麦) こめ油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン (豚)	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しめじ パセリ マッシュルーム 椎茸	白ワイン 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう ポークブイオン (鶏・豚)	
	チキンの香味焼き	三温糖	鶏肉		おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
	ごぼうナッツサラダ	アーモンド 練りごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	りんご酢(りんご) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 26 g	炭水化物 63.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 32.1 g	炭水化物 73.6 g		
10 (火)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米 黒米				
	イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ (大豆) みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークブイオン (鶏・豚) 花かつお	
	ミヌダル	ごま 三温糖	豚肉		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろし生姜	
	千切りイリチー	三温糖 こめ油	昆布 豚肉 かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 615 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 21 g	炭水化物 76.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 735 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 96.8 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	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		
11 (水)	牛乳		牛乳			
	中華おこわ	米 もち米 三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	生姜 人参 たけのこ 椎茸 あお豆(大豆)	ポークピジョン(鶏・豚) 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす	
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆) かまぼこ(大豆)	人参 冬瓜 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	魚のカレー焼き	三温糖	さば		おろし生姜 醤油(大豆・小麦) カレー粉 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 528 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 19.4 g	炭水化物 61.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 609 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 22 g	炭水化物 71.8 g	
12 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(乳・小麦・大豆)				
	●クラムチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白いんげん豆 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ セロリー しめじ マッシュルーム	白ワイン ぬちまーす しょう油 おろしにんにく チキンピジョン(鶏)	
	ウインナーのケチャップがらめ	三温糖	ウインナー(豚)		ケチャップ ウスターソース	
	ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ミックスビーンズ	ブロッコリー きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 667 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 30.5 g	炭水化物 73.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 761 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 33.8 g	炭水化物 85.1 g		
13 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいもの黒糖みそ煮	じゃがいも 黒糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす 花かつお	
	ひじきと野菜の豆腐揚げ		ひじきと野菜の豆腐揚げ(たまご・小麦・大豆)			揚げ油② 小麦・豚 大豆
	くだもの			シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 28 g	炭水化物 81.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 30.3 g	炭水化物 102.7 g		
十五夜 献立	牛乳		牛乳			
	さつま芋ごはん	米 麦 さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 椎茸 しめじ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす ポークピジョン(鶏・豚) 花かつお	
	おつきみそ汁	里芋	豚肉 みそ(大豆)	大根 人参 長ねぎ	花かつお	
	ちくわのもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 青のり	人参	醤油(大豆・小麦)	
	十五夜大福	お芋の大福				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 84.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 18.8 g	炭水化物 98.3 g		
南小5年 欠食	牛乳		牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)				
	カレーポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウインナー(豚)	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー	白ワイン ぬちまーす カレー粉 醤油(大豆・小麦) おろしにんにく チキンピジョン(鶏)	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏・豚)			
	くだもの			梨(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 22.7 g	炭水化物 84.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 712 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 99.2 g		
西表島との コラボ給食	牛乳		牛乳			
	ぬちまーす ラーメン	麺 ラーメン(小麦・大豆)				
	ぬちまーす 汁		豚肉 なんと(大豆) わかめ	人参 もやし コーン きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酒 花かつお ポークピジョン(鶏・豚)	
	県産まぐろの磯フライ	小麦粉 パン粉(小麦・大豆)	まぐろ 青のり		シママース しょう油	揚げ油③ 小麦・豚 大豆・たまご
	ナッツの西表産黒糖蜜がらめ	アーモンド カシュー ナッツ 三温糖 黒糖	大豆 カエリ きな粉(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 42 g	脂質 24.2 g	炭水化物 80.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 49.3 g	脂質 27.7 g	炭水化物 91.3 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		
平小5年・与二中1年 食育の日献立	20 (金)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		うるまのまーさん汁		豚肉 みそ(大豆)	うるま市産野菜	花かつお	
		魚の照り焼き	三温糖 はちみつ	さわら		おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
		豆腐チャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 糸けずり	キャベツ もやし 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 563 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 17 g	炭水化物 70.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 684 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 19.2 g	炭水化物 89 g	
与那城小欠食	24 (火)	牛乳		牛乳			
		みそ煮込みうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 きくらげ 椎茸	醤油(大豆・小麦) みりん 花かつお ぬちまーす	
		国産鶏豚メンチカツ		国産鶏豚のメンチカツ(大豆・鶏・豚)			
		カミカミサラダ	アーモンド 練りごま ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 27.5 g	炭水化物 47.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 583 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 54.2 g	
	25 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		●かき玉汁(たまご)	かたくり粉	豆腐(大豆) わかめ たまご	えのき 人参 長ねぎ	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす チキンブイオン(鶏) 花かつお	
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉	きびなご		ぬちまーす こしょう	
		根菜のうま煮	じゃがいも 三温糖 こめ油	鶏肉	大根 人参 ごぼう いんげん	おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 533 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 70.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 17.3 g	炭水化物 89.2 g	
	26 (木)	牛乳		牛乳			
		塩豚丼	麦ごはん 米 麦 具 ごま油(ごま) かたくり粉 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし	おろしにんにく ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦) ポークブイオン(鶏・豚) こしょう	
		あさり豆腐スープ	ごま油(ごま)	鶏肉 あさり 強化豆腐(大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸	酒 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) 花かつお	
		フルーツ白玉	カラフルボール(大豆) 三温糖		黄桃 バイン みかん ナタデココ	シークワーサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 559 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 12 g	炭水化物 85.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 675 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 13.1 g	炭水化物 107.8 g	
高小1・4年、勝小3年 与中1年欠食	27 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 みそ(大豆)	冬瓜 人参 ねぎ	醤油(大豆・小麦) ポークブイオン(鶏・豚) 花かつお	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワーサー果汁	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖	豚耳皮 みそ(大豆)	大根 もやし 人参 きゅうり	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 29.3 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 - 663 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 20.3 g	炭水化物 89.9 g	
	30 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボー冬瓜 	ごま油(ごま) かたくり粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	冬瓜 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 椎茸 なら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) ポークブイオン(鶏・豚) トウバンジャン ぬちまーす	
		焼き目付き肉餃子		焼き目付き肉餃子(小麦・大豆・鶏・豚)			
		チョレギサラダ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	のり	キャベツ 人参 きゅうり 大根	醤油(大豆・小麦) コチジャン(大豆) おろしにんにく ぬちまーす レモン果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 604 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.4 g	炭水化物 81.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24.1 g	炭水化物 103.7 g	

揚げ油④
小麦・豚
大豆・たまご

海から豚がやってきた記念日献立 