



未来へつながる「食」を考えよう

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



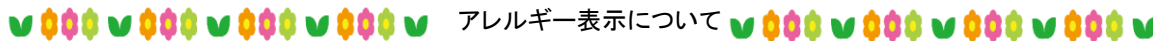
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



★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(8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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、「榊ぬちまーす」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 (月) 伊波小 宮森小 欠食	牛乳		牛乳			
	鶏ごぼうめし	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	ごぼう にんじん 椎茸 あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん チキンフイヨン(鶏) 花かつお	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 おろしにんにく トウバンジャン(大豆)	
	ゴーヤーとしらすのツナサラダ	ごま 三温糖	しらす ツナ	ゴーヤー にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	くだもの			ジュース・みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 587 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 19.4 g	炭水化物 75.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 712 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 92 g		
2 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	筑前煮	大豆油 三温糖	鶏肉 厚揚げ(大豆) ポー ル天	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 れんこん こんにゃく さやいんげん 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	
	黄金芋のごま団子	黄金芋団子(ごま) 大豆油				
	アンドンスー	三温糖	豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	揚げ①
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 596 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 17.9 g	炭水化物 86.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 797 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 20 g	炭水化物 122.7 g		
3 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	中華たまごスープ	大豆油 でん粉 ごま油	鶏肉 卵	とうがん コーン たまねぎ にんじん こまつな	酒 ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 豚から(豚)	
	ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大豆・豚)			
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 麦みそ(大豆)	しょうが にんにく キャベツ ビーマン たまねぎ 白ねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I初キ - 542 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 17.3 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初キ - 780 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 113.2 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 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		
歯と口の健康週間① (木)	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 豆腐(大豆) 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	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	かみかみごぼう炒め	大豆油 三温糖 ごま油	牛肉	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン	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)	I補給 - 490 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 70.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 675 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 15.8 g	炭水化物 105.4 g		
歯と口の健康週間② (金)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	鶏肉 糸けすり	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな	ぬちまーす 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏)	
	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)			
	黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳・セラチン)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 513 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 64.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 649 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 81.7 g		
歯と口の健康週間③ (月)	牛乳		牛乳			
	コーンピラフ	米 大麦 カルシウム米 こめ油	鶏肉	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう チキンスープ(鶏)	
	チキンのマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒	
	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 黄ピーマン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールスロードレッシング	
	さつまいもスティック	さつまいもスティック				
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 605 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 77.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 739 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 96 g		
歯と口の健康週間④ (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	根菜汁	大豆油 さつまいも	鶏肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	酒 花かつお	
	いわしの梅煮		いわし梅煮(小麦・大豆)			
	小松菜としらすのふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けすり	こまつな	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 506 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 68.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 708 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21 g	炭水化物 103.1 g		
歯と口の健康週間⑤ (水)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	はくさい とうがん にんじん しめじ	花かつお	
	千草焼		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	れんこんのごま和え	三温糖 ごま	とりささみチャンク(鶏) ちくわ(大豆)	れんこん にんじん きゅうり コーン	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)	I補給 - 540 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 76.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.8 g	炭水化物 104.2 g		
FIFAWORLDカップ2026 献立 (木)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
	ハンバーグバーベキューソース	大豆油 三温糖 でん粉	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)	たまねぎ リンゴピューレー(りんご)	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ スモークパプリカパウダー	
	コールスロー	ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ にんじん きゅうり コーン あお豆(大豆)	コールスロードレッシング 酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
	チーズ		チーズ(乳)			
	メキシカンスープ	オリーブ油 三温糖	鶏肉 白いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ なす キャベツ セロリ トマト缶	赤ワイン(ゼラチン) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チリパウダー パセリ缶 こしょう チキンスープ(鶏)	
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 648 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.5 g	炭水化物 72 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 754 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 30.7 g	炭水化物 84.9 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 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			
(金)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	マーボーなす	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚しばー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	ウーシパウダー にんにく なす にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚)		
	大学芋	黄金芋 大豆油 ごま 水 あめ 三温糖 でん粉			しょうゆ(小麦・大豆)	揚げ② (ごま)	
	ハンウースー	はるさめ 三温糖 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)		
	一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 626 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19.9 g	炭水化物 90 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 874 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.5 g	炭水化物 131.7 g			
(月)	牛乳		牛乳				
	ジャンバラヤ	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	ウインナー(豚) 鶏肉	にんにく にんじん たま ねぎ 赤ピーマン グリン ピース マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレー ぬちまーす チリパウダー チキ ンスープ(鶏)		
	チキンのバジル焼き		鶏肉		バジルソース(小麦・大豆) ぬ ちまーす こしょう		
	ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)	大豆 レッドキドニー ツナ	あお豆(大豆) フロッコ リー きゅうり にんじん	フレンチドレッシング こしょう		
	くだもの			オレンジ(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 616 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 76.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 772 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 27.8 g	炭水化物 96.2 g			
(火)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米 大麦					
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬ ちまーす チキンスープ(鶏)		
	シューマイ		肉シューマイ(小麦・大豆・ 鶏・豚)				
	チンジャオロース	大豆油 三温糖 でん粉	牛肉	にんにく ピーマン 赤 ピーマン たけのこ たま ねぎ	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす オイスターソース		
一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 491 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 13.6 g	炭水化物 72.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 714 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 110.8 g			
(水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	チムシンジ	じゃがいも	豚しばー 豚肉 赤みそ(大 豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん にら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)		
	さばの生姜焼き	三温糖	さば		酒 しょうゆ(小麦・大豆) お ろししょうが おろしにんにく みりん		
	野菜のおかか和え	三温糖	しらす 糸けすり	キャベツ こまつな にん じん もやし	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)	I初ギ - 527 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 15.5 g	炭水化物 70 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 742 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 104.8 g			
ユツ カヌ ヒー 献立	牛乳		牛乳				
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻 み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬ ちまーす みりん ポークフィヨ ン(鶏・豚) 花かつお		
	ちきあぎ		野菜コロ天				
	モーウイのシークワサー和え	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり 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		
	パインゼリー	パインゼリー					
一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 526 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 13 g	炭水化物 81.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 634 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 15.8 g	炭水化物 97 g			
(金)	牛乳		牛乳				
	めん	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) 花かつお 豚がら (豚)		
	豚肉の 照り焼き	三温糖	豚肉		酒 しょうゆ(小麦・大豆) み りん おろししょうが		
	手作りあまがし	大麦 もち 黒糖 三温糖	金時豆		ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)	I初ギ - 688 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 20.8 g	炭水化物 96.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	I初ギ - 868 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 122.6 g			

食育の日・グングァチグニチ献立
石川中3年
伊波中3年
夕食

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			
慰 霊 の 日 献 立	22 (月)	牛乳	牛乳				
		カンダバー・ジュシー	米 大豆油	鶏肉	にんじん カンダバー と うがん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) み りん ぬちまーす チキンスープ (鶏) 花かつお	
		いも	さつまいも				
		タマナー・チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆) ツナ(大豆) 糸けすり	キャベツ もやし にんじ ん にはら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		パイン			パインアップル(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初抜 - 488 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 12.6 g	炭水化物 78.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 582 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 14.1 g	炭水化物 94.7 g	
(水)	24	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米 大麦				
		チキンカレー	大豆油 じゃがいも 黄金 芋 小麦粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ウーヅパウダー にんじん たまねぎ なす ピーマン	カレー粉 白ワイン(ゼラチン) チャツネ(りんご) カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウス ターソース チキンスープ(鶏)	
		くるまふと鶏肉のナゲット		くるまふと鶏肉のナゲット (小麦・鶏・大豆)			
		らっきょう和え	三温糖	糸けすり	らっきょう甘酢漬 だいこ ん きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初抜 - 664 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 18.9 g	炭水化物 98.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 880 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 23.5 g	炭水化物 134.2 g	
(木)	25	牛乳	牛乳				
		ひじきごはん	米 大麦 カルシウム米 こめ油	ひじき 鶏肉 油揚げ(大 豆) 大豆	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) み りん ぬちまーす チキンスープ (鶏) 花かつお	
		かつおカツ	大豆油	かつおカツ(小麦・大豆)			
		ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	キャベツ こまつな にん じん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小 麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初抜 - 594 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 20 g	炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 749 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 101.6 g	
		揚げ③ (ごま)					
(金)	26	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米 大麦				
		もずく丼	具 大豆油 でん粉	もずく 豚肉	ウーヅパウダー にんじん たまねぎ あお豆(大豆) しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバン ジャン(大豆) しょうゆ(小 麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィオン(鶏・豚)	
		あさりのみそ汁		あさり 豆腐(大豆) 赤み そ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん こま つな	酒 花かつお	
		くだもの			すいか(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初抜 - 511 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 10.5 g	炭水化物 84.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 660 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 11.7 g	炭水化物 112.1 g	
(月)	29	牛乳	牛乳				
		麦ごはん	米 大麦				
		そぼろ丼	そぼろ 大豆油 三温糖	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく (大豆)	ウーヅパウダー しょうが たまねぎ にんじん さや 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	
		錦糸卵		錦糸卵(卵)			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	I初抜 - 542 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16.7 g	炭水化物 71.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 753 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 107.4 g	
(火)	30	牛乳	牛乳				
		キムタカチャーハン	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉	にんにく 白菜キムチ(大 豆) きくらげ 椎茸 た まねぎ にんじん 高菜漬 (大豆) あお豆(大豆)	酒 パプリカ粉 しょうゆ(小 麦・大豆) キムチ液(大豆) ポークフィオン(鶏・豚) ぬち まーす 花かつお	
		もずくの天ぷら	大豆油	もずく天ぷら(小麦・卵・大 豆)			
		もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油	しらす	もやし こまつな にんじ ん	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)	I初抜 - 544 kcal	たんぱく質 15.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 75.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初抜 - 714 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 98.5 g	
		揚げ④ (ごま・小麦・大 豆)					