

令和8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

最優秀賞

命に感謝して 残さずたべよう
与勝中1年 蔵根 歌音

優秀賞

一口が ロスを減らすの 第一歩
与勝中2年 神村 紀衣菜

食文化 みんながつなぐ 世界へと
与勝第二中3年 波平 史功

優良賞

食に感謝 みんなで食べて たのしいな
与勝中1年 中村 煌

いただきます 苦手な野菜も 一口チャレンジ
与勝中2年 ギブス シヤイロー

沖縄産 地元の食材 美味しいな
与勝中2年 前堂 悠希

地元の恵み 感謝で育む 食文化
与勝中2年 蔵當 愛菜

みんなが学校にくる理由 食べるため
与勝中3年 桃原 仁菜

おいしい給食 感謝の食材 楽しい食事
彩橋中1年 金城 幸嬉

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ゲンを表示しています。
※除去食の対応アレルゲンは下記の4品目です。除去食の提供はアレルゲン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。

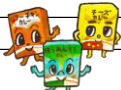
除去食対応アレルゲン(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(8品目)	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ	
表示推奨(20品目)	いくら・キウイフルーツ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・マカダミアナッツ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

※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。

★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。
★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、3～5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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード6kg」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。

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		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			
I (火)	牛乳			牛乳					
	梅ぞうすい	米 麦 サラダ油 (大豆)		鶏肉		冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉 (りんご・大豆) 梅		醤油(大豆・小麦) ぬちまーす みりん 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)	
	じゃがいも炒め	じゃがいも サラダ油 (大豆)		無添加ベーコン (豚)		人参 小松菜 インゲン にんにく		みりん ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ		ちくわ 糸けずり 青のり				醤油(大豆・小麦)	
	黒糖蒸しパン			蒸しケーキ (小麦・乳)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	534 kcal	たんぱく質	22.3 g	脂質	18.2 g	炭水化物 72 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	591 kcal	たんぱく質	24.4 g	脂質	20.2 g	炭水化物 80.4 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			
	2	(水)	牛乳		牛乳					
			ごはん	米						
			ごぼうのチンジャオロース	じゃがいも サラダ油 (大豆) かたくり粉 ごま油	豚肉	ごぼう ビーマン 人参 竹の子 木くらげ にんにく	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす こしょう オイスターソース (大豆)			
			●スンドゥブチゲ風 (たまご)	サラダ油 (大豆)	豚肉 ゆし豆腐(大豆) たまご みそ(大豆)	こんにゃく 長ねぎ 大根 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 白菜	醤油(大豆・小麦) 花かつお			
			くだもの			りんご (予定)	シママース			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 505 kcal	たんぱく質 22 g	脂質 13.2 g	炭水化物 75 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 14.3 g	炭水化物 94.3 g			
	3	(木)	牛乳		牛乳					
			ごはん	米						
			いわしのおかか煮	いわしのおかか煮 (小麦・大豆)						
			野菜炒め	サラダ油 (大豆)	ツナ ちきあげ (大豆)	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす			
			利休汁	練りごま	みそ(大豆)	冬瓜 人参 えのき 長ねぎ こんにゃく 椎茸	花かつお			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.8 g	炭水化物 70.3 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 676 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.5 g			
	4	(金)	牛乳		牛乳					
			ぬちまーす煮込みうどん	うどん (小麦) ごま油 サラダ油 (大豆)	豚肉 油揚げ(大豆) なると (大豆) わかめ	白菜 人参 椎茸 木くらげ にんにく 生姜	みりん ぬちまーす 花かつお ポークビヨン (鶏・豚)			
			シークワーサージャコサラダ	アーモンド 三温糖 サラダ油 (大豆)	ちりめん 無添加ハム (豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 きゅうり	醤油(大豆・小麦) シークワーサー果汁 ぬちまーす こしょう りんご酢 (りんご)			
			黄金大学芋	黄金芋 大豆油 三温糖 水あめ 黒ごま かたくり粉			醤油(大豆・小麦)	揚げ油② 小麦		
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 23.3 g	炭水化物 61.9 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 26.6 g	炭水化物 69.6 g			
沖縄 終戦の 日	7	(月)	牛乳		牛乳					
			クファージュシー	米 麦 サラダ油 (大豆) ラード (豚)	豚肉 ひじき かまぼこ (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 花かつお ポークビヨン (鶏・豚)			
			厚あげのもずくあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆) もずく	玉ねぎ 人参	醤油(大豆・小麦) みりん			
			冬瓜とパインの甘酢和え	アーモンド 三温糖		冬瓜 人参 パイン きゅうり	ぬちまーす 酢(小麦) シークワーサー果汁			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 556 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 70.2 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 25.1 g	炭水化物 83.2 g			
	8	(火)	牛乳		牛乳					
			野菜のペペロンチーノ	スパゲティ (小麦) サラダ油 (大豆) オリーブオイル	鶏肉 無添加ベーコン (豚)	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー 椎茸 いんげん	七味唐辛子 (ごま) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす			
			オムレツのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)	玉ねぎ	デミグラスソース (小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース 醤油(大豆・小麦) こしょう			
			スイートポテトサラダ	じゃがいも 焼き芋ペースト 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	無添加ハム (豚・大豆) ガルバンゾー マローファット ピース レッドキドニー	人参 きゅうり	酢(小麦) ぬちまーす こしょう 減塩フレンチドレッシング			
			元気ヨーグルト(中学校のみ)		元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)					
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.4 g	炭水化物 68.8 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 80.7 g			
	9	(水)	牛乳		牛乳					
			ごはん	米						
			塩豚丼(具)	ごま油 かたくり粉 いりごま	豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ キャベツ もやし	ぬちまーす こしょう 酒 醤油(大豆・小麦) ポークビヨン (鶏・豚)			
			あさりと豆腐のスープ		鶏肉 あさり 豆腐(大豆)	人参 白菜 椎茸	酒 花かつお 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう チキンビヨン (鶏)			
			バナナ入りフルーツ白玉	カラフルボール 三温糖		黄桃 (もも) パイン みかん パナナ	シークワーサー果汁			
			一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 14.2 g	炭水化物 81.5 g			
			一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 697 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 15.8 g	炭水化物 102.7 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		
	10 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー冬瓜 	かたくり粉 サラダ油 (大豆)	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー みそ(大豆) 大豆	冬瓜 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 木くらげ 椎茸 には	酒 醤油(大豆・小麦) テンメンジャン (小麦・大豆) ケチャップ 豆板醤 オイスターソース (大豆) ポークブイオン (鶏・豚)	
		チヂミ	チヂミ (小麦・たまご・大豆)				
		豆入りチョレギサラダ	ごま油 三温糖 いりごま	のり ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー	キャベツ 人参 きゅうり 大根 にんにく	醤油(大豆・小麦) コチジャン (大豆) 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 586 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 30 g	炭水化物 93 g	
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		●キャロットえびピラフ (えび)	米 麦 サラダ油 (大豆) 乳不使用マーガリン (大豆) カルシウム米	鶏肉 えび	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム	酒 ぬちまーす こしょう チキンブイオン (鶏)	
		コーンコロッケ	大豆油	サクッとこんなにコーン (小麦・大豆)			揚げ油③ 小麦
		れんこんサラダ	アーモンド 三温糖 サラダ油 (大豆)	とりささみチャンク (鶏)	れんこん 人参 きゅうり キャベツ	醤油(大豆・小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす リンゴ酢 (りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 75.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 23.4 g	炭水化物 91.9 g	
絵 本 de 給 食 	14 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん 	米 麦				
		ほうれん草カレー	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (大豆)	鶏肉 豚レバー 白豆 白いんげん豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブルー	カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 ウスターソース ポークブイオン (鶏・豚) ウージパウダー	
		くがにゆでたまご		たまご			
		さっぱりみかんサラダ	三温糖		ブロッコリー 冬瓜 人参 きゅうり コーン みかん	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす すりおろしにんじんだレッシング (オレンジ・大豆・りんご)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25 g	炭水化物 87.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 28.1 g	炭水化物 110.1 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		鶏肉のレモンソースかけ	三温糖 かたくり粉	鶏肉		ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) レモン果汁	
		和風マカロニサラダ	マカロニ (小麦) すりごま 練りごま ノエッグ マヨネーズ 三温糖	ツナ 糸けずり	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
		豆乳みそ汁		厚揚げ(大豆) 豆乳 (大豆) みそ(大豆)	人参 冬瓜 長ねぎ 小松菜 生姜	花かつお 醤油(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.5 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 25.3 g	炭水化物 91.9 g	
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		麺 ぬちまーす ラーメン	ラーメン (小麦・大豆)				
		汁		豚肉 なんと (大豆) わかめ	人参 もやし コーン 木くらげ 長ねぎ にんにく 生姜	ぬちまーす 酒 醤油(大豆・小麦) 花かつお ポークブイオン (鶏・豚)	
		モウカサメの磯フライ	小麦粉 パン粉 (小麦・大豆) 大豆油	モウカサメ 青のり		シママス こしょう	揚げ油④ 小麦・大豆
		ナッツと小魚の黒糖きなこがらめ	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 642 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 75.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 720 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 22.7 g	炭水化物 85.1 g	
	17 (木)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米 もち米 三温糖 サラダ油 (大豆)	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 竹の子 椎茸 には	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 ポークブイオン (鶏・豚)	
		ミニ肉まん	ミニ肉まん (小麦・大豆・豚・ごま)				
		●春雨サラダ (たまご)	はるさめ いりごま 三温糖 ごま油	無添加ハム (豚・大豆) 錦糸卵 (たまご)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シークワサー果汁	
		冷凍パイ (スティック)			パイ		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 588 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 19.2 g	炭水化物 99.9 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	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		
食育の日	18 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		さばの黒糖生姜焼き	はちみつ 黒糖	さば	生姜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす	
		デークニイリチー	三温糖 サラダ油 (大豆)	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	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 76.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 20 g	炭水化物 96.7 g	
海から豚がやってきた記念献立	24 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん 	米				
		ソーキと厚揚げの煮付け	三温糖 サラダ油 (大豆)	豚ソーキ 厚揚げ(大豆) 昆布	パパイヤ 大根 人参 こんにゃく 小松菜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		アーサのウサチー	三温糖	アーサ かまぼこ (大豆)	きゅうり 冬瓜	酢(小麦) シークワーサー果汁 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		豚肉の黒糖アングルスー	三温糖 黒糖 サラダ油 (大豆)	豚肉 みそ(大豆)	生姜		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 587 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 84 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 19.9 g	炭水化物 105.8 g	
十五夜献立 ● 彩橋中欠食	25 (金)	牛乳		牛乳			
		さつま芋ごはん	米 麦 さつまいも 三温糖 サラダ油 (大豆)	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	人参 しめじ ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)	
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉 大豆油	きびなご		ぬちまーす ガーリックパウダー 	揚げ油⑤ 小麦・大豆
		お月見汁 	おじゃがもちボール かぼちゃもちボール	鶏肉	人参 大根 椎茸 小松菜	花かつお 煮干しだし (さば) みりん 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		十五夜デザート	十五夜ゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 15.9 g	炭水化物 81.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 18 g	炭水化物 94.9 g	
	28 (月)	牛乳		牛乳			
		ミートソーススパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 サラダ油 (大豆)	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく ブルーネ トマトダイス	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす こしょう ウージパウダー トマトソース (大豆)	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライほうれんそう (乳・小麦・鶏・大豆)				
		枝豆サラダ	オリーブオイル 三温糖	ツナ ひよこ豆	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 654 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 26 g	炭水化物 77.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 29.9 g	炭水化物 90.6 g	
南原小5年生欠食	29 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 サラダ油 (大豆)	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ねぎ こんにゃく いんげん 生姜	花かつお 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす	
		野菜コロ天	野菜コロ天				
		納豆和え	三温糖	納豆(大豆) 糸けずり	きゅうり えのき 小松菜 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) 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 24.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 87.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 116.2 g	
彩橋小5・6年生欠食	30 (水)	牛乳		牛乳			
		キム高ごはん	米 麦 いりごま サラダ油 (大豆) ごま油	豚肉	白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば) 高菜(大豆) 人参 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜	醤油(大豆・小麦) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)	
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒 シークワーサー果汁	
		冬瓜のツナマヨ和え	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ツナ	冬瓜 きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) レモン果汁 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 578 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 25.7 g	炭水化物 61.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 673 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 29.5 g	炭水化物 71.5 g	