



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※食物アレルギーのある児童生徒は給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水) かみかみ献立	4(木) かみかみ献立	5(金) 梅の日にちなんで	
	いわしの梅みそ煮 オレンジ いんげんのごま和え 麦ごはん けんちん汁	オレンジ ピリからきゅうり 親子丼 とうがんのみそ汁	ごま菓子 りんご チンジャオロース 麦ごはん スーミータン	りんご 五目きんぴら ひじきごはん 豆腐とわかめのみそ汁	青うめゼリー 夏野菜サラダ きなこあげパン 白いんげん豆 スープ	
	あか	牛乳、あぶらあげ、いわし梅味噌煮、ツナ	牛乳、とうふ、たまご、牛肉	牛乳、ひじき、大豆、わかめ、とうふ、赤みそ、白みそ、ぶた肉	牛乳、きな粉、とり肉、白いんげん豆、白花生、ツナ	
	き	米、麦、白ごま、三温糖	米、麦、ごま油、片栗粉、三温糖、白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マシュマロ、バター	米、麦、ごま油、三温糖、白ごま	コッペパン、サラダ油、こくとう、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉、たまごなしマヨネーズ	
みどり	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、さやいんげん、きゅうり、コーン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、とうがん、えのきたけ、しめじ、きゅうり、オレンジ	こまつな、しいたけ、なら、コーン、クリーム、コーン、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	ごぼう、えのきたけ、たまねぎ、パパイア、にんじん、こんにやく、ピーマン、にんにく、りんご	にんじん、たまねぎ、パセリ、ゴーヤー、パパイア、パイン缶、レモン果汁	
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水) 6年欠食	11(木) 6年欠食	12(金) 6年欠食	
	鮭のりんごソースかけ きゅうりのごまマヨ和え 麦ごはん 豆乳みそ汁	野菜のチーズ和え 豚丼 なすと油揚げのみそ汁	オレンジ ささみチーズフライ 和風スパゲティ トマト野菜スープ	りんご 切干大根の中華和え チンゲンサイのスープ 大葉とじゃこのチャーハン	まぐろの揚げ煮 パパイアの和え物 麦ごはん とうがんのすまし汁	
	あか	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、豆乳、さけ、ツナ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、ツナ、チーズ、卵	牛乳、ツナ、とり肉	牛乳、チリメン、かまぼこ、ペーコン、ちくわ	牛乳、とうふ、マクロ、ひじき、ツナ
	き	米、麦、小麦粉、片栗粉、サラダ油、三温糖、白ごま、たまごなしマヨネーズ	米、麦、白ごま、サラダ油、三温糖、ごま油	スパゲッティ、バター、じゃがいも	米、麦、サラダ油、白ごま、三温糖、ごま油	米、麦、片栗粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま
みどり	にんじん、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、りんご、ブルーベリー、たまねぎ、きゅうり、こまつな、パパイア	たまねぎ、しょうが、にんにく、葉ねぎ、なす、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、木くらげ、しいたけ、にんにく、にんじん、はくさい、トマト缶、オレンジ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、しんじょう、チンゲンサイ、とうがん、切干大根、きゅうり、パパイア、りんご	とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、パパイア、赤ピーマン	
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金) グングウチグニチ献立	
	フルーツヨーグルト ドライカレー 麦ごはん ポテトスープ	オレンジ いんげんソテー コーンライス チキンと豆のトマト煮	ほうれん草オムレツ かぼちゃと豆のサラダ 黒糖パン キャベツスープ	しいらのアーサあんかけ パルダマの酢みそ和え 麦ごはん チムシンジ汁	あまがし パパイアチャンプルー なまり節の炊き込みご飯 なんこうとすのみそ汁	
	あか	牛乳、とり肉、とりひき肉、ぶた肉、ぶたレバー、えんどう、ガルバンゾー、レンズ豆、あずき、大豆、ヨーグルト	牛乳、ツナ、とり肉、大豆、ぶた肉	牛乳、とり肉、たまご、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ、ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、しいら、アーサ、ちくわ	牛乳、なまり節、平かまぼこ、あつあげ、赤みそ、白みそ、とうふ、ぶた肉、たまご、糸ずし、りよくとう
	き	米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、押麦、もち麦、玄米、赤米	米、麦、バター、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	黒糖パン、ごま油、調合油、たまごなしマヨネーズ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、サラダ油、三温糖、白ごま	米、麦、サラダ油、三温糖、黒砂糖、押し麦
みどり	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あお豆、パイン缶、もも缶、みかん缶、バナナ	コーン、たまねぎ、パセリ、なす、にんにく、トマト缶、インゲン、しめじ、赤ピーマン、キャベツ、オレンジ	キャベツ、なら、だいこん、ほうれん草、かぼちゃ、シークワーサー果汁	にんじん、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、木くらげ、えのきたけ、しょうが、きゅうり、パパイア、ハンダマ、コーン	たけのこ、葉ねぎ、しょうが、かぼちゃ、しめじ、とうがん、パパイア、にんじん、キャベツ	
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
	オレンジ きびなごのカレーあげ たまな-イリチー ぼろぼろじゅうし	いんげんソテー コーンライス チキンと豆のトマト煮	千草焼き きゃべつの和え物 麦ごはん 肉じゃが	バナナ 野菜と厚揚げのみそラーメン 中華炒め	ごぼう包焼 ホイコーロー 麦ごはん 糸かまぼこの中華スープ	
	あか	牛乳、もずく、ツナ、きびなご、さつま揚げ	牛乳、ぶた肉、たまご、とり肉	牛乳、ぶた肉、たまご、とり肉	牛乳、ぶた肉、なると、赤みそ、とり肉、あつあげ	牛乳、あつあげ、スクール糸かまぼこ、ぶた肉、ごぼう包焼
	き	米、麦、片栗粉、小麦粉、サラダ油	米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油、アーモンド	中巻めん、白ごま、ごま油、三温糖、片栗粉	中巻めん、白ごま、ごま油、三温糖、片栗粉	米、麦、ごま油、三温糖、小麦
みどり	はくさい、こまつな、キャベツ、木くらげ、にんじん、にんにく、オレンジ	しらす、たまご、人参、いんげん、木くらげ、椎茸、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	しらす、たまご、人参、いんげん、木くらげ、椎茸、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	長ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、木くらげ、バナナ	冬瓜、チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、しょうが、椎茸、たけのこ、ごぼう	
こ ん だ て	29(月)	30(火)	おいしく食べるために、健康な歯を保とう!			
	さばの竜田揚げ オレンジ ゴーヤーの梅かつお和え 麦ごはん 切干大根のみそ汁	パパイアの中華和え 家常豆腐 麦ごはん わかめスープ	健康な歯を保つためのポイント			
	あか	牛乳、赤みそ、白みそ、さば、糸ずし	牛乳、わかめ、あつあげ、ぶた肉、赤みそ、ちくわ	健康な歯を保つためのポイント		
	き	米、麦、片栗粉、サラダ油、三温糖、白ごま	米、麦、ごま油、サラダ油、片栗粉、三温糖、白ごま	健康な歯を保つためのポイント		
みどり	切干大根、こんにやく、こまつな、しょうが、ゴーヤー、キャベツ、にんじん、オレンジ	えのきたけ、だいこん、たまねぎ、にんじん、木くらげ、にんにく、しょうが、パパイア、こまつな	健康な歯を保つためのポイント			

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

- 食事によくかんで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきをしましょう