

9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7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)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかに混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●八宝菜風煮(卵)	豚肉 うすら卵	大豆油 ごま油	にんにく 人参 竹の子 ちんげん菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 木耳 生姜	鶏骨 濃口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 塩 でん粉 八宝菜の素(小麦 大豆 鶏 豚 ごま油)	美東小5年生 欠食
4日 (月)	切干大根の中華あえ	しらすぼし わかめ	ごま油 三温糖	大根 切干大根 人参 胡瓜 シークワーサー	濃口醤油(小麦 大豆) 酢 塩	
	牛乳	牛乳				
	五目おこわ	鶏肉 油あげ(大豆)	米 もち米 大豆油	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ ねぎ	かつお節 醤油(小麦) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
5日 ウーク イ献立	豆腐とわかめのよせあんかけ	豆腐(大豆) 魚肉すりみ わかめ 茗わかめ	大豆油 砂糖 でん粉 米粉	玉ねぎ 人参 南瓜	かつお節 濃口醤油 みりん 塩	
	ゴーヤーとパインの和え物		三温糖 オリーブ油	ゴーヤ 胡瓜 大根 人参 コーン パイン シークワーサー	酢 塩	
	黒大豆	黒大豆(大豆)				
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	ソーキ汁	ソーキ骨 昆布		冬瓜 人参 椎茸	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 酒	
7日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズ	豚肉 ポーク(豚 鶏) 大豆	じゃが芋 三温糖 でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ トマト	ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) 豚骨 赤ワイン ケチャップ トマトソース(大豆) 塩	
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	アサザ雑炊	アサザ ほき ツナ	米 麦 大豆油			
	あじフライ	あじ	なたね油 小麦粉(小麦 大豆) 小麦粉			
9日 (土)	牛乳	牛乳				
	野菜炒め	豚肉 ちきあぎ(大豆)	大豆油			
	タラコスパゲティ	たらこ 鶏肉 ベーコン(豚 大豆)	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳・大豆・豚) 大豆油	人参 木耳 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく	白ワイン 薄口醤油 塩 こしょう 醤油(豚)	
10日 (日)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	なべーらーんぶしー	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 コンビーフ(牛肉) 麦みそ(大豆) 甘みそ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉			
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	青菜サラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖			
	キャベツのゆかり和え	ツナ 糸けずり	三温糖			
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	鶏のトマトソースがけ	鶏肉	三温糖 でん粉 オリーブ油			
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	●コーンポタージュ(乳)	ベーコン(豚 大豆) スキムミルク(乳)	マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油 小麦粉	コーン クリームコーン 濃口醤油(小麦) 人参 玉ねぎ パセリ	鶏骨 塩 こしょう	
	いんげんソテー	豚肉	大豆油			
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●かきたま汁(卵)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉			
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏骨	
	魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉			
16日 (土)	牛乳	牛乳				
	レンコンサラダ	ベーコン(豚 大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖	人参 ブロccoli 胡瓜 コーン レンコン	酢 塩 こしょう	
	果物					
17日 (日)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	牛肉 大豆 赤みそ(大豆)	米 麦 大豆油	にんにく 生姜 木耳 玉ねぎ もやし ねぎ 人参	濃口醤油 みりん 酒 塩 鶏骨 コチュジャン(大豆)	
	厚揚げのチリソースがけ	厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉			
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	●茗わかめの和え物(ごま)	茗わかめ ツナ	ごま油 三温糖 白ごま			
	魚のマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	パセリ	塩 こしょう 粒マスタード	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	フルーツミックス		三温糖	みかん パイン ナタデココ もも カラフルもち(大豆) シークワーサー		
	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆 鶏 鶏)	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 木耳 大根 生姜 にんにく たらこ	ケチャップ 塩 オイスターソース 豆板醤 豚骨	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 じゃが芋 三温糖 でん粉			
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	●ささみのごま和え(ごま)	鶏ささみ	三温糖 ねりごま すりごま			
	もやしの中華あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 茗わかめ	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	酢 塩 濃口醤油	

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	アサザ雑炊	アサザ ほき ツナ	米 麦 大豆油			
	あじフライ	あじ	なたね油 小麦粉(小麦 大豆) 小麦粉			
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	タラコスパゲティ	たらこ 鶏肉 ベーコン(豚 大豆)	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳・大豆・豚) 大豆油	人参 木耳 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく	白ワイン 薄口醤油 塩 こしょう 醤油(豚)	
	青菜サラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖			
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	なべーらーんぶしー	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 コンビーフ(牛肉) 麦みそ(大豆) 甘みそ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉			
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	●コーンポタージュ(乳)	ベーコン(豚 大豆) スキムミルク(乳)	マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油 小麦粉	コーン クリームコーン 濃口醤油(小麦) 人参 玉ねぎ パセリ	鶏骨 塩 こしょう	
	いんげんソテー	豚肉	大豆油			
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●かきたま汁(卵)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉			
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏骨	
	魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉			
16日 (土)	牛乳	牛乳				
	レンコンサラダ	ベーコン(豚 大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖	人参 ブロccoli 胡瓜 コーン レンコン	酢 塩 こしょう	
	果物					
17日 (日)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	牛肉 大豆 赤みそ(大豆)	米 麦 大豆油	にんにく 生姜 木耳 玉ねぎ もやし ねぎ 人参	濃口醤油 みりん 酒 塩 鶏骨 コチュジャン(大豆)	
	厚揚げのチリソースがけ	厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉			
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	●茗わかめの和え物(ごま)	茗わかめ ツナ	ごま油 三温糖 白ごま			
	魚のマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	パセリ	塩 こしょう 粒マスタード	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	フルーツミックス		三温糖	みかん パイン ナタデココ もも カラフルもち(大豆) シークワーサー		
	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆 鶏 鶏)	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 木耳 大根 生姜 にんにく たらこ	ケチャップ 塩 オイスターソース 豆板醤 豚骨	
20日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 じゃが芋 三温糖 でん粉			
21日 (木)	牛乳	牛乳				
	●ささみのごま和え(ごま)	鶏ささみ	三温糖 ねりごま すりごま			
	もやしの中華あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 茗わかめ	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	酢 塩 濃口醤油	

泡瀬幼
泡瀬小
欠食

美東中
欠食

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
21日 (木)	牛乳	牛乳				沖縄東 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩	
	さばの梅みそかけ	さば 甘みそ(大豆)	ねりごま 三温糖 白ごま 大豆油	梅	塩 みりん 酒	
	もずく和え	しらすばし もずく	三温糖	パパイア 人参 胡瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢 かつお節 塩	
22日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 沖縄東中 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	白菜のとろみスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 豆腐(大豆)	でん粉	白菜 しめじ コーン 長ネギ 生姜 人参	豚骨 塩 こしょう	
	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	でん粉 なたね油 カシュー ナッツ 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ 椎茸 ビーマン 生姜 にんにく	塩 こしょう 濃口醤油 オイス ターソース 酒	
25日 (月)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 高原小 美東小 欠食
	旨辛うどん	豚肉 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) 大豆油 三温糖	にんにく 生姜 白菜キムチ(大豆) 小麦) たら 玉ねぎ 白菜 人参	かつお節 豚骨 酒 濃口醤油 みりん コチュジャン(大豆) 塩	
	にんにく芽炒め	豚肉	大豆油 でん粉	にんにく芽 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ	酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう	
	黒糖アガラサー	牛乳	強力粉 粉黒糖		重糖 ベーキングパウダー	
26日 (火)	牛乳	牛乳				高原小 美東小 欠食
	秋の香りごはん	豚肉 油あげ(大豆) 大豆	米 麦 大豆油	人参 しめじ 椎茸 ねぎ くり	かつお節 ブイヨン(鶏) 薄口醬 油 みりん 酒 塩	
	手作り卵焼き	液卵 ツナ ひよこ豆	湿麺(小麦) 三温糖 でん粉	長ねぎ おろし生姜 玉ねぎ	塩 かつお節 濃口醤油 みりん	
	野菜の甘酢あえ	ちくわ	三温糖	人参 小松菜 もやし 胡瓜 シークワーサー	酢 塩	
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)	パン(小麦 乳 大豆) なたね 油 麦こがし グラニュー糖 黒 糖			
	野菜スープ	ベーコン(豚 大豆) 鶏肉	じゃが芋	人参 白菜 キャベツ パセリ マッシュルーム	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鱧さきみ	三温糖 オリーブ油	人参 青豆(大豆) 胡瓜 キャ ベツ コーン シークワーサー	濃口醤油 酢 塩	
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖	人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 冬瓜 絹さや	かつお節 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 カレー粉	
	ひじき和え	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	人参 胡瓜 大根 シーク ワーサー	濃口醤油 酢	
29日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	さつま汁	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつま芋	人参 椎茸 こんにゃく 大根 こぼろ ねぎ	かつお節 だし昆布 みりん 塩	
	さんまの蒲焼風	さんま	三温糖 でん粉	おろし生姜	塩 こしょう 濃口醤油 みりん 花かつお	
	おかか和え	チキアギ(大豆) 糸けすり	三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参	濃口醤油 酢	

幼稚園

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

朝ごはんを食べて体が目覚める

視覚 嗅覚 味覚 触覚 飲み込む 消化・吸収 排便を促す 体温の上昇 血流をよくする

「朝ごはん食べている」ってホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7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)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかに混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (金)	牛乳	牛乳				美東小5年生 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	●八宝菜風煮(卵)	豚肉 うすら卵	大豆油 ごま油	にんにく 人参 竹の子 ちんげん菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 木耳 生姜	醤油 濃口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 塩 でん粉 八宝菜の素(小麦 大豆 鶏 豚) ごま油	
	多菜包焼	豚肉 鶏肉 ひじき	でん粉 パン粉(小麦 大豆 乳) ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜	醤油 オイスターソース 塩	
4日 (月)	切干大根の中華あえ	しらすほし わかめ	ごま油 三温糖	大根 切干大根 人参 胡瓜 シークワーサー	濃口醤油(小麦 大豆) 酢 塩	
	牛乳	牛乳				
	五目おこわ	鶏肉 油あげ(大豆)	米 もち米 大豆油	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ ねぎ	かつお節 ブイヨン(鶏) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩	
5日 (火)	豆腐とわかめのよせあんかけ	豆腐(大豆) 魚肉すりみ わかめ 茎わかめ	大豆油 砂糖 でん粉 米粉	玉ねぎ 人参 南瓜	かつお節 濃口醤油 みりん 塩	
	ゴーヤとパインの和え物		三温糖 オリーブ油	ゴーヤ 胡瓜 大根 人参 コーン パイン シークワーサー	酢 塩	
	黒大豆	黒大豆(大豆)				
6日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	ソーキ汁	ソーキ骨 昆布		冬瓜 人参 椎茸	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 酒	
	アンダンスー	麦みそ(大豆) ツナ 豚肉 糸けすり	大豆油 三温糖	生姜 ねぎ	みりん	
7日 (木)	豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ たら	濃口醤油 塩	
	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)			
	ポークビーンズ	豚肉 ポーク(豚 鶏) 大豆	じゃが芋 三温糖 でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ トマト ビーマン	ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) 豚骨 赤ワイン ケチャップ トマトソース(大豆) 塩	
8日 (金)	魚のマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	パセリ	塩 こしょう 粒マスタード	
	フルーツミックス		三温糖	みかん パイン ナタデココ もも カラフルもち(大豆) シークワーサー		
	牛乳	牛乳				
9日 (火)	麦ご飯		米 麦			
	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆) 鶏 鶏	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 木耳 大根 生姜 にんにく たら	ケチャップ 塩 オイスターソース 豆板醤 豚骨	
	もやし中華あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 茎わかめ	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	酢 塩 濃口醤油	
	●小魚の蜜がらめ(ごま)	カエリ	アーモンド くるみ 白ごま 水あめ		濃口醤油 みりん 三温糖	

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	アーサ雑炊	アーサ ほき ツナ	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩	
	あじフライ	あじ	なたね油 パン粉(小麦 大豆) 小麦粉		塩 乳化剤(豚)	
11日 (月)	野菜炒め	豚肉 ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし	濃口醤油 みりん 塩	
	牛乳	牛乳				
	タラコスパゲティ	たらこ 鶏肉 ベーコン(豚 大豆)	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳・大豆・豚) 大豆油	人参 木耳 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく	白ワイン 薄口醤油 塩 こしょう ブイヨン(鶏)	
12日 (火)	青のりポテト	青のり	じゃが芋		塩 こしょう ガーリックパウダー	
	白菜サラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖	もーらい 小松菜 人参 白菜 大根 シークワーサー	酢 塩	
	牛乳	牛乳				
13日 (水)	麦ご飯		米 麦			
	なべーらんぶしー	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 コンビーフ(牛肉) 麦みそ(大豆) 甘みそ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉	へちま 人参 玉ねぎ 小松菜	かつお節 塩 濃口醤油 みりん	
	ちきあぎ	いとより スケソウダラ	砂糖 コーンスターチ でん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ あお豆(大豆)	塩	
	キャベツのゆかり和え	ツナ 糸けすり	三温糖	キャベツ もやし 人参 胡瓜 梅	ゆかり粉 酢 塩	
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)			
	●コーンポタージュ(乳)	ベーコン(豚 大豆) スキムミルク(乳)	マーガリン(乳・大豆・豚) コーンクリーム(乳) 大豆油 小麦粉	コーン クリームコーン 裏ごしコーン 人参 玉ねぎ パセリ	鶏骨 塩 こしょう	
15日 (金)	鶏のトマトソースがけ	鶏肉	三温糖 でん粉 オリーブ油	にんにく トマト 玉ねぎ	塩 こしょう トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 濃口醤油 カレー粉	
	いんげんソテー	豚肉	大豆油	いんげん こんにゃく しめじ 人参 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう 濃口醤油	
	牛乳	牛乳				
16日 (土)	麦ご飯		米 麦			
	●かきたま汁(卵)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき 椎茸 長ネギ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 こしょう	
	魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉	生姜	塩 酒 濃口醤油 みりん かつお節	
	南瓜とひき肉の炒め物	豚ひき肉	大豆油	南瓜 人参 玉ねぎ いんげん にんにく 生姜	酒 濃口醤油 みりん 豆板醤 塩	
17日 (日)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏骨	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃも	なたね油 パン粉(小麦) 大豆油 でん粉			
	レンコンサラダ	ベーコン(豚 大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖	人参 フロッコリー 胡瓜 コーン レンコン	酢 塩 こしょう	
18日 (月)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	牛肉 大豆 赤みそ(大豆)	米 麦 大豆油	にんにく 生姜 木耳 玉ねぎ もやし ねぎ 人参	濃口醤油 みりん 酒 塩 鶏骨 コチュジャン(大豆)	
	厚揚げのチリソースがけ	厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉	ビーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく	ケチャップ チリソース 酒	
	●茎わかめの和え物(ごま)	茎わかめ ツナ	ごま油 三温糖 白ごま	人参 大根 胡瓜	濃口醤油 酢 塩	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 じゃが芋 三温糖 薄口醤油	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 生姜	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩 薄口醤油	
	卵と豆腐のしんじょ	卵 魚肉すり身 豆腐(大豆)	大豆油 でん粉 小麦粉 砂糖	人参 グリンピース	魚介エキス(えび カニ 小麦 大豆) 醤油 塩	
20日 (水)	●ささみのごま和え(ごま)	鶏ささみ	三温糖 ねりごま すりごま	切干大根 人参 胡瓜 小松菜	濃口醤油 酢 塩	
	牛乳	牛乳				

泡瀬幼
泡瀬小
欠食

美東中
欠食

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
21日 (木)	牛乳	牛乳				沖縄東 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	シカムドッチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩	
	さばの梅みそがけ	さば 甘みそ(大豆)	ねりごま 三温糖 白ごま 大豆油	梅	塩 みりん 酒	
もずく和え	しらすぼし もずく		三温糖	パパイア 人参 胡瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢 かつお節 塩	
22日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 沖縄東中 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	白菜のとりみスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 豆腐(大豆)	でん粉	白菜 しめじ コーン 長ネギ 人参	豚骨 塩 こしょう	
	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	でん粉 なたね油 カシューナッツ 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 生姜 にんにく	塩 こしょう 濃口醤油 オイスターソース 酒	
果物			果物			
25日 (月)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 高原小 美栗小 欠食
	旨辛うどん	豚肉 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) 大豆油 三温糖	にんにく 生姜 白菜キムチ(大豆 小麦) にら 玉ねぎ 白菜 人参	かつお節 豚骨 酒 濃口醤油 みりん コチュジャン(大豆) 塩	
	にんにく芽炒め	豚肉	大豆油 でん粉	にんにく芽 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ	酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう	
黒糖アガラサー	牛乳		強力粉 粉黒糖		黒糖 パーキングパウダー	
26日 (火)	牛乳	牛乳				高原小 美栗小 欠食
	秋の香りごはん	豚肉 油あげ(大豆) 大豆	米 麦 大豆油	人参 しめじ 椎茸 ねぎ くり	かつお節 フイヨン(鰹) 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	手作り卵焼き	液卵 ツナ ひよこ豆	湿麺(小麦) 三温糖 でん粉	長ねぎ おろし生姜 玉ねぎ	塩 かつお節 濃口醤油 みりん	
	野菜の甘酢あえ	ちくわ	三温糖	人参 小松菜 もやし 胡瓜 シークワーサー	酢 塩	
洋梨ゼリー		水あめ 砂糖	洋梨			
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)	パン(小麦 乳 大豆) なたね油 麦こがし グラニュー糖 黒糖			
	野菜スープ	ベーコン(豚 大豆) 鶏肉	じゃが芋	人参 白菜 キャベツ パセリ マッシュルーム	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	人参 青豆(大豆) 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー	濃口醤油 酢 塩	
果物			果物			
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖	人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 冬瓜 縮ざや	かつお節 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 カレー粉	
	●手作りふりかけ(ごま)	しらすぼし 糸けずり 青のり	白ごま 三温糖		濃口醤油 みりん	
ひじき和え	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	人参 胡瓜 大根 シークワーサー	濃口醤油 酢		
29日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	さつま汁	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつま芋	人参 椎茸 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	かつお節 だし昆布 みりん 塩	
	さんまの蒲焼風	さんま	三温糖 でん粉	おろし生姜	塩 こしょう 濃口醤油 みりん 花かつお	
おかか和え	チキアギ(大豆) 糸けずり	三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参	濃口醤油 酢		

小学校

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



「朝ごはん食べている」ってホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)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。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7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・種類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかに混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混合することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	
1日 (金)	牛乳	牛乳				美東小5年生 欠食	
	麦ご飯		米 麦				
	●八宝菜風煮(卵)	豚肉 うすら卵	大豆油 ごま油	にんにく 人参 竹の子 ちんげん菜 玉ねぎ 白菜 椎茸 木耳 生姜	鶏骨 濃口醤油(小麦 大豆) みりん 酒 塩 でん粉 八宝菜の素(小麦 大豆 鶏 豚 ごま油)		
	多菜包焼	豚肉 鶏肉 ひじき	でん粉 パン粉(小麦 大豆 乳) ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜	醤油 オイスターソース 塩		
4日 (月)	切干大根の中華あえ	しらすほし わかめ	ごま油 三温糖	大根 切干大根 人参 胡瓜 シークワーサー	濃口醤油(小麦 大豆) 酢 塩		
	牛乳	牛乳					
	五目おこわ	鶏肉 油あげ(大豆)	米 もち米 大豆油	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ ねぎ	かつお節 フイオン(鶏) 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩		
	豆腐とわかめのよせあんかけ	豆腐(大豆) 魚肉すりみ わかめ 茎わかめ	大豆油 砂糖 でん粉 米粉	玉ねぎ 人参 南瓜	かつお節 濃口醤油 みりん 塩		
5日 ウーク イ献立	ソーキ汁	ソーキ骨 昆布		冬瓜 人参 椎茸	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 酒		
	アンダンスー	麦みそ(大豆) ツナ 豚肉 糸けずり	大豆油 三温糖	生姜 ねぎ	みりん		
	豆腐チャンプルー	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ たら	濃口醤油 塩		
	牛乳	牛乳					
6日 (水)	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)				
	ポークビーンズ	豚肉 ポーク(豚 鶏) 大豆	じゃが芋 三温糖 でん粉 大豆油	人参 玉ねぎ トマト	ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) 豚骨 赤ワイン ケチャップ トマトソース(大豆) 塩		
	魚のマスタード焼き	ホキ チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	パセリ	塩 こしょう 粒マスタード		
	フルーツミックス		三温糖	みかん バイン ナタデココ もも カラフルもち(大豆) シークワーサー			
7日 (木)	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 赤だし(大豆 鶏 鶏)	大豆油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 木耳 大根生姜 にんにく たら	ケチャップ 塩 オイスターソース 豆板醤 豚骨		
	もやし中華あえ	ハム(豚 鶏 大豆) 茎わかめ	三温糖 ごま油	もやし 人参 胡瓜	酢 塩 濃口醤油		
20日 (木)	●小魚の蜜がらめ(ごま)	カエリ	アーモンド くるみ 白ごま 水あめ		濃口醤油 みりん 三温糖		

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
8日 (金)	牛乳	牛乳				
	アーサ雑炊	アーサ ほき ツナ	米 麦 大豆油	人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩	
	あじフライ	あじ	なたね油 パン粉(小麦 大豆) 小麦粉		塩 乳化剤(豚)	
	野菜炒め	豚肉 ちきあぎ(大豆)	大豆油	切干大根 人参 小松菜 キャベツ もやし	濃口醤油 みりん 塩	
11日 (月)	牛乳	牛乳				
	タラコスパゲティ	たらこ 鶏肉 パーコン(豚 大豆)	スパゲティ(小麦) マーガリン(乳・大豆・豚) 大豆油	人参 木耳 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	白ワイン 薄口醤油 塩 こしょう フイオン(鶏)	
	青のりポテト	青のり	じゃが芋		塩 こしょう ガーリックパウダー	
	白菜サラダ	鶏ささみ	オリーブ油 三温糖	もーらい 小松菜 人参 白菜 大根 シークワーサー	酢 塩	
12日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	なーべーらーんぶしー	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 コンビーフ(牛肉) 麦みそ(大豆) 甘みそ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉	へちま 人参 玉ねぎ 小松菜	かつお節 塩 濃口醤油 みりん	
	ちきあぎ	いとより スケソウダラ	砂糖 コーンスターチ でん粉	キャベツ 人参 玉ねぎ あお豆(大豆)	塩	
13日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)			
	●コーンポタージュ(乳)	パーコン(豚 大豆) スキムミルク(乳)	マーガリン(乳・大豆・豚) 生クリーム(乳) 大豆油 小麦粉	コーン クリームコーン 貴ごしコーン 人参 玉ねぎ パセリ	鶏骨 塩 こしょう	
	鶏のトマトソースがけ	鶏肉	三温糖 でん粉 オリーブ油	にんにく トマト 玉ねぎ	塩 こしょう トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆 りんご) 濃口醤油 カレー粉	
14日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●かきたま汁(卵)	液卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのき 椎茸 長ネギ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩 こしょう	
	魚の照り焼き	赤魚	三温糖 でん粉	生姜	塩 酒 濃口醤油 みりん かつお節	
15日 (金)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 大豆油 マーガリン(乳・大豆・豚)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	白ワイン 塩 こしょう カレー粉 鶏骨	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃも	なたね油 パン粉(小麦) 大豆油 でん粉			
	レンコンサラダ	パーコン(豚 大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) 三温糖	人参 フロッコリー 胡瓜 コーン レンコン	酢 塩 こしょう	
19日 (火)	牛乳	牛乳				
	韓国風炊き込みご飯	牛肉 大豆 赤みそ(大豆)	米 麦 大豆油	にんにく 生姜 木耳 玉ねぎ もやし ねぎ 人参	濃口醤油 みりん 酒 塩 鶏骨 コチュジャン(大豆)	
	厚揚げのチリソースがけ	厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 でん粉	ピーマン 玉ねぎ 生姜 にんにく	ケチャップ チリソース 酒	泡瀬幼 泡瀬小 欠食
	●茎わかめの和え物(ごま)	茎わかめ ツナ	ごま油 三温糖 白ごま	人参 大根 胡瓜	濃口醤油 酢 塩	
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 じゃが芋 三温糖	人参 玉ねぎ 椎茸 しいたげ 生姜	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩 薄口醤油	美東中 欠食
	卵と豆腐のしんじょ	卵 魚肉すり身 豆腐(大豆)	大豆油 でん粉 小麦粉 砂糖	人参 グリンピース	魚介エキス(えび カニ 小麦 大豆) 醤油 塩	
●ささみのごま和え(ごま)	鶏ささみ	三温糖 ねりごま すりごま	切干大根 人参 胡瓜 小松菜	濃口醤油 酢 塩		

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
21日 (木)	牛乳	牛乳				沖縄県 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	シカムドッチ	豚肉 白かまぼこ		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	だし昆布 かつお節 濃口醤油 塩	
	さばの梅みそがけ	さば 甘みそ(大豆)	ねりごま 三温糖 白ごま 大豆油	梅	塩 みりん 酒	
	もずく和え	しらすぼし もずく	三温糖	パパイア 人参 胡瓜 シークワーサー	薄口醤油 酢 かつお節 塩	
22日 (金)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 沖縄県中 欠食
	麦ご飯		米 麦			
	白菜のトロみスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) 豆腐(大豆)	でん粉	白菜 しめじ コーン 長ネギ 生姜 人参	豚骨 塩 こしょう	
	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉	でん粉 なたね油 カシューナッツ 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ 椎茸 ビーマン 生姜 にんにく	塩 こしょう 濃口醤油 オイスターソース 酒	
	果物			果物		
25日 (月)	牛乳	牛乳				比屋根 6年 高小 欠食
	旨辛うどん	豚肉 赤みそ(大豆)	うどん(小麦) 大豆油 三温糖	にんにく 生姜 白菜キムチ(大豆 小麦) にら 玉ねぎ 白菜 人参	かつお節 豚骨 酒 濃口醤油 みりん コチュジャン(大豆) 塩	
	にんにく芽炒め	豚肉	大豆油 でん粉	にんにく芽 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ	酒 薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう	
	黒糖アガラスー	牛乳	強力粉 粉黒糖		黒糖 パーキングパウダー	
26日 (火)	牛乳	牛乳				高小 欠食
	秋の香りごはん	豚肉 油あげ(大豆) 大豆	米 麦 大豆油	人参 しめじ 椎茸 ねぎ くり	かつお節 フイヨン(鰹) 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	手作り卵やき	液卵 ツナ ひよこ豆	湯麩(小麦) 三温糖 でん粉	長ねぎ おろし生姜 玉ねぎ	塩 かつお節 濃口醤油 みりん	
	野菜の甘酢あえ	ちくわ	三温糖	人参 小松菜 もやし 胡瓜 シークワーサー	酢 塩	
	洋梨ゼリー		水あめ 砂糖	洋梨		
27日 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		パン(小麦・乳・大豆)			
	野菜スープ	ベーコン(豚 大豆) 鶏肉	じゃが芋	人参 白菜 キャベツ パセリ マッシュルーム	豚骨 薄口醤油 塩 こしょう	
	チリマカロニ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	マカロニ(小麦) 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトペースト ウスターソース(大豆 りんご) 塩 チリパウダー	
	豆と野菜のサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん 鶏ささみ	三温糖 オリーブ油	人参 青豆(大豆) 胡瓜 キャベツ コーン シークワーサー	濃口醤油 酢 塩	
28日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ(大豆)	三温糖	人参 玉ねぎ 椎茸 こんにゃく 冬瓜 絹さや	かつお節 濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 塩 カレー粉	
	●手作りふりかけ(ごま)	しらすぼし 糸けずり 青のり	白ごま 三温糖		濃口醤油 みりん	
	ひじき和え	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	人参 胡瓜 大根 シークワーサー	濃口醤油 酢	
29日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	さつま汁	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつま芋	人参 椎茸 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	かつお節 だし昆布 みりん 塩	
	さんまの蒲焼風	さんま	三温糖 でん粉	おろし生姜	塩 こしょう 濃口醤油 みりん 花かつお	
	おかか和え	チキアギ(大豆) 糸けずり	三温糖	小松菜 白菜 胡瓜 人参	濃口醤油 酢	

中学校

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などは、日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



「朝ごはん食べている」ってホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。