

# 10月給食だより

## スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりととること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月第2曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



## 目の健康に役立つ **食べ物** とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」  
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミンA を多く含む



### ルテイン を多く含む



### β-カロテン を多く含む

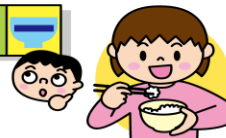


### ゼアキサンチン を多く含む



## 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



### 正しい姿勢



### やりがちなマナー違反



### はしの持ち方

#### 左利き



#### 右利き



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反



### おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



### やりがちなマナー違反

### ! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を入れたままの口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようしましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようしましょう。食べている途中で立ち歩かないようしましょう。





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	体の調子を整える

月		火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	
こんだて		マスカットゼリー  アジフライ  Ca強化ごはん キムチーズ肉じゃが	キャベツ入平つくね  カラフルそぼろ丼  Ca強化ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	ブロッコリーソテー  国産ささみカツ  Ca強化ごはん ABCマカロニスープ	チーズはんぺんフライ  豚肉の生姜炒め  Ca強化ごはん 若竹汁	
		アジフライ,かつお節,クッキングチーズ,豚肉	かつお節,わかめ,鶏肉,水戻し大豆ミンチ,豚肉,木綿豆腐,キャベツ入平つくね	無塩漬ベーコン,国産ささみカツ,鶏肉	かつお節,わかめ,チーズはんぺんフライ,絹ごし豆腐,豚肉	
		調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,糸こんにゃく,マスカットゼリー	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油	調合油,ABCマカロニ,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米	
		たまねぎ,にんじん,はくさい,絹さや,白菜キムチ	えのきたけ,にんじん,三色ピーマン,もやし,小松菜	エリンギ,しめじ,セロリー,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,赤パプリカ	たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎピーマン,三色ピーマン	
こんだて		ちくわの磯辺天ぷら  きんぴらごぼう  麦ごはん 豚汁	くるま麩と鶏肉のナゲット  あんかけ焼きそば わかめの中華スープ	<b>9日:カジマヤー (お祝い献立)</b>  ひじき入り厚焼きたまご  千切りイリチー  Ca強化ごはん イナムドゥチ	<b>10日:目の愛護デー</b>  デザート (ブルーベリーゼリー)  ポークストロガノフ  Ca強化ごはん マリネ風サラダ	<b>13日:さつま芋の日</b>  果物(りんご)  国産カツオカツ  さつま芋ご飯 冬瓜の煮付け
		かつお節,ちくわ磯辺天ぷら,豚肉	わかめ,くるま麩と鶏肉のナゲット,なると,鶏肉,豚肉	かつお節,ひじき入り厚焼き卵,豚肉,白かまぼこ	とりささみちゃんく,豚肉	かつお節,チキアギ,国産かつおカツ,結び昆布,厚揚げ,豚肉
		里芋,調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,こんにゃく,押し麦,白ごま	調合油,ごま油,ゆでラーメン	調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	精白米,カルシウム米,ブルーベリーゼリー	調合油,カルシウム米,こんにゃく,さつまいも,精白米
		ごぼう,にんじん,絹さや,だいこん,長ねぎ	しいたけ,たけのこ,たまねぎ,チンゲン菜,にんじん,はくさい	しいたけ,にんじん,千切り大根,ねぎ	カリフラワー,キャベツ,きゅうり,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,赤パプリカ	とうがん,にんじん,りんご
こんだて	<b>スポーツの日</b> 	チキナーイリチー  きんぴら肉団子  麦ごはん 沖縄風みそ汁	オレンジ  八宝菜  Ca強化ごはん 春巻き	ブロッコリーのウインナーソテー  国産鶏の照り焼きパティ  コッペパン ミネストローネスープ	チーズ  国産豚肉コロッケ  チキンライス クリームスープ	
		かつお節,ツナフレーク,ポークランチョンミート,沖縄豆腐,きんぴら肉団子	豚肉	無塩漬ベーコン,無塩漬ウインナーソーセージ,国産鶏の照り焼きパティ	ペビーチーズ,鶏肉	
		調合油,精白米,カルシウム米,押し麦,湿麩	調合油,精白米,カルシウム米,ごま油	調合油,コッペパン,じゃがいも	調合油,国産豚肉コロッケ,スイートコーン,精白米	
		とうがん,にんじん,ほうれん草,もやし,からしな	オレンジ,きくらげ,しいたけ,たけのこ,チンゲン菜,にんじん,はくさい,ヤングコーン,テンシン春巻	たまねぎ,トマトダイス,にんじん,三色ピーマン,ブロッコリー	グリーンピース,セロリー,たまねぎ,にんじん	
こんだて		マーボー大根丼  ドレッシング  Ca強化ごはん 中華風サラダ	さばのゆずみそソースかけ  白菜と豚肉の炒め  Ca強化ごはん すまし汁	カレーライス  チキンカツ  Ca強化ごはん フルーツ杏仁	Caたっぷりオムレツ (トマト)  ほうれん草ソテー  Ca強化ごはん クラムチャウダー	焼き栗コロッケ  大根のレモン漬  クファージュシー チムシンジ
		とりささみちゃんく,水戻し大豆ミンチ,豚肉,木綿豆腐,国産ポークシューマイ	かつお節,サバ,なると,豚肉	国産鶏肉のチキンカツ,合びき肉	無塩漬ベーコン,むきあさり,Caたっぷりトマトオムレツ	かつお節,ほしひじき,三枚肉,豚肉,豚レバー,白かまぼこ
		調合油,精白米,カルシウム米,ごま油,緑豆はるさめ	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,豆乳ゼリー,杏仁風味	精白米,カルシウム米,じゃがいも,スイートコーン	調合油,じゃがいも,精白米,焼き栗コロッケ
		きゅうり,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,だいこん	にら,にんじん,はくさい,もやし,小松菜,長ねぎ,ゆず	たまねぎ,にんじん,パイン,みかん,黄桃	セロリー,たまねぎ,にんじん,ほうれん草	ごぼう,しいたけ,にんじん,ねぎ,大根のレモン漬
こんだて		国産かぼちゃのひき肉フライ  中華炒め  Ca強化ごはん もろこしスープ	果物(りんご)  スタミナ丼  Ca強化ごはん 冬瓜のすりながし汁	白身魚フライ (手作りタルタルソースかけ)  タマナーチャンプルー  Ca強化ごはん じゃがいものみそ汁	かぼちゃ型ハンバーグ  ドレッシング  カラフルサラダ  Ca強化ごはん パンプキンスープ	
		鶏卵,豚肉	かつお節,ちくわ,合びき肉,水戻し大豆ミンチ	かつお節,無塩漬コンビーフ,白身魚フライ(ホキ),木綿豆腐	ツナフレーク,鶏肉,白花生 & 白いんげん豆ペースト,かぼちゃ型ハンバーグ	
		調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン,国産かぼちゃのひき肉フライ	精白米,カルシウム米,ごま油	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも	精白米,カルシウム米,じゃがいも,スイートコーン,カボチャペースト	
		きくらげ,たけのこ,にんじん,はくさい,ピーマン,三色ピーマン,小松菜	えのきたけ,たまねぎ,とうがん,にら,にんじん,ねぎ,三色ピーマン,りんご	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,もやし,長ねぎ	かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	

※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. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ン だ て	食材名	調味料
1(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	キムチーズ肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく、絹さや、かつお節、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、クッキングチーズ(乳)、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース、キムチ味(りんご、大豆)
	アジフライ	アジフライ(小麦)、調合油	
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	
2(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	カラフルそぼろ丼	豚肉、鶏肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、にんじん、三色ピーマン、調合油、小松菜、もやし、ごま油(ごま)	しょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、シママース
	豆腐とわかめの味噌汁	木綿豆腐(大豆)、わかめ、えのきたけ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉、豚肉)	
3(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産ささみカツ	国産ささみカツ(鶏肉、小麦、大豆)、調合油	
	ブロッコリーソテー	ブロッコリー、無塩漬ベーコン(豚肉)、しめじ、エリンギ、赤パプリカ、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、こしょう、三温糖
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
4(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	豚肉の生姜炒め	豚肉、たまねぎ、ピーマン、三色ピーマン、にんじん、調合油	しょうが、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(卵、乳成分、小麦、大豆、魚介類)、調合油	
	若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、三温糖
7(月)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ磯辺天ぷら(小麦、大豆)、調合油	
	きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、絹さや、こんにゃく、白ごま、調合油、ごま油(ごま)	穀物酢(小麦)、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、料理酒、みりん
	豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、こんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)
8(火)	あんかけ焼きそば	ゆでラーメン(小麦)、豚肉、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、なると、たけのこ、ごま油(ごま)、調合油	しょうが、料理酒、中華ベース八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、オイスターソース(大豆、魚介類)、かたくり粉、チキンガラスープ(鶏肉)
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	わかめの中華スープ	鶏肉、たまねぎ、わかめ、しいたけ	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
9(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入り厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	イナムドウチ	豚肉、しいたけ、こんにゃく、かまぼこ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、三温糖
10(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ポークストロガノフ	豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム	にんにく、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、マイルドデミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉)、ケチャップ、シママース、三温糖、マリネドレッシング(大豆、りんご)、琉球シークワサーードレッシング(小麦、大豆、魚)
	マリネ風サラダ	キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、とりささみチャンク(鶏肉)、赤パプリカ	
	デザート(ブルーベリーゼリー)	ブルーベリーゼリー(りんご)	
11(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	さつま芋ご飯	精白米、さつまいも、カルシウム米	シママース
	国産カツオカツ	国産かつおカツ(小麦、大豆)、調合油	
	冬瓜の煮付け	冬瓜、豚肉、にんじん、厚揚げ(大豆)、昆布、こんにゃく、チキヤキ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、三温糖
15(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	きんぴら肉団子	きんぴら肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	
	チキナーイリチー	からしな、もやし、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、ツナフレーク、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	沖縄風みそ汁	とうがん、にんじん、ほうれん草、沖縄豆腐(大豆)、ポークランチオンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
16(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	八宝菜	豚肉、しいたけ、きくらげ、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、ヤングコーン、ごま油(ごま)、調合油	にんにく、しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	テンシン春巻	テンシン春巻(小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま)、調合油	
	果物(オレンジ)	オレンジ	
17(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	コッペパン	コッペパン(小麦、大豆、乳)	
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	ブロッコリーのウインナーソテー	ブロッコリー、たまねぎ、無塩漬ベーコン(豚肉)、ニセロース、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
18(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チキンライス	精白米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、調合油	シママース、パプリカパウダー、こしょう、乳なしマーガリン(大豆)、ケチャップ、三温糖
	国産豚肉コロッケ	国産豚肉コロッケ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
	クリームスープ	鶏肉、たまねぎ、セロリー、スイートコーン、調合油	ホワイトルウ(小麦、豚肉)、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、シママース、三温糖、こしょう、チキンガラスープ(鶏肉)
21(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	チーズ	ベビーチーズ(乳)	

	マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、ねぎ、調合油、ごま油(ごま)	しょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)
	ポークシューマイ	国産ポークシューマイ(豚肉、小麦)	
	中華風サラダ	緑豆はるさめ、きゅうり、もやし、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
22(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	さばのゆずみそソースがけ	サバ切り身、ゆず(果皮)	シママース、しょうが、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	白菜と豚肉の炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、にら、調合油	にんにく、シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
	すまし汁	小松菜、なると、長ねぎ、かつお節	シママース、しょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
23(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	カレーライス	合びき肉(豚肉、牛肉)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	にんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース(りんご)、ガラスープスタンダード(鶏)
	チキンカツ	国産鶏肉のチキンカツ(小麦、大豆、鶏肉)、調合油	
	フルーツ杏仁	豆乳ゼリー杏仁風味(大豆)、黄桃(もも)、パイン、みかん	ポッカレモン
24(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	Caたっぷりオムレツ(トマト)	Caたっぷりトマトオムレツ(卵、大豆、鶏肉)	
	ほうれん草ソテー	ほうれん草、にんじん、無塩漬ベーコン(豚肉)、スイートコーン	シママース、こしょう、乳なしマーガリン(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)
	クラムチャウダー	むきあさり、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、豆乳(大豆)	料理酒、小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、チキンガラスープ
25(金)	クファージュシー	精白米、豚肉、かまぼこ、こぼろ、にんじん、しいたけ、ひしこ、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん
	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ(小麦、大豆)、調合油	
	チムシンジ	豚肉、じゃがいも、にんじん、かつお節	料理酒、白みそ(大豆)、にんにく、しょうが
	大根のレモン漬	大根のレモン漬(小麦)	
28(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産かぼちゃのひき肉フライ	国産かぼちゃのひき肉フライ(小麦、大豆、豚肉、りんご)、調合油	
	中華炒め	ピーマン、三色ピーマン、はくさい、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげ、調合油	しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、料理酒、かたくり粉、三温
	もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、小松菜、鶏卵(卵)、ごま油(ごま)	かたくり粉、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
29(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	スタミナ丼	合びき肉(豚肉、牛肉)、水戻し大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にら、三色ピーマン、にんじん、ごま油(ごま)	にんにく、しょうが、豆ばん醬、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖
	冬瓜のすりながし汁	とうがん、ちくわ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
	果物(りんご)	りんご	
30(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)、調合油	
	手作りタルタルソース	ピクルスグリーン、粒入りマスタード	エッグケアマヨネーズ(大豆)、ポッカレモン、三温糖、シママース、こしょう
	タマナーチャンプルー	キャベツ、もやし、にんじん、木綿豆腐(大豆)、無塩せきコンビーフハッシュ(牛肉)、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
31(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	かぼちゃ型ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
	カラフルサラダ	ブロッコリー、きゅうり、ツナフレーク、スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング
	パンプキンスープ	鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、カボチャペースト、白花豆 & 白いんげん豆ペースト	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖

# 食材産地一覧表

令和 6年 10月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	山口	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
		きくらげ	中国
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	エリンギ	長野
鶏肉	ブラジル	ブロッコリー	エクアドル
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	三色ピーマン	中国
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
無塩漬コンビーフハッシュ	オーストラリア、ニュージーランド 他	千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
ヤングコーン	タイ	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
パクチョイ	沖縄	春雨	北海道、鹿児島、宮崎
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他	もずく	沖縄
チンゲン菜	中国	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他		
からしな	沖縄		
もやし	沖縄、九州、他		
セロリー	沖縄、他		
白菜	鹿児島、長野、他		
キャベツ	沖縄、九州、他		
きゅうり	沖縄、九州、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
		いわし	青森、北海道、千葉、他
小松菜	沖縄、九州、他	さば	ノルウェー、他
スイートコーン	タイ	ほき	ニュージーランド、他
にら	高知、九州、他	あさり	中国
ねぎ	沖縄、九州、他		
長ねぎ	大分、関東、他		
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他		
赤パプリカ	韓国、他	りんご	長野、青森、他
		バナナ	フィリピン
		オレンジ	アメリカ