

7月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

学校給食摂取基準
毎月19日は食育の日
19日は子ども選と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal(小学生)
○エネルギー 630kcal(中学生)
○たんぱく質(小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質(小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

| 7月の栄養指導目標 | | 緑の食べ物を知ろう | | |
|---|--|---|--|--|
| 献立名 | <p>緑の食べ物(3・4群)は体の調子を整える働きがあります。緑黄色野菜(色の濃い野菜)や淡色野菜(その他の野菜)、果物、きのこ類、こんにゃくが緑の食べ物です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で病気の予防にもつながります。炭水化物やたんぱく質、カルシウムなどはビタミンやミネラルと一緒にとることで効果的に吸収されます。夏は汗とともにビタミンやミネラルが流れていきやすく、不足がちです。緑の食べ物を多く取り入れた食事をするようにしましょう。</p> | | | |
| | <p>春雨の中華和え、餃子、玄米ごはん、麻婆冬瓜</p> | | <p>オレンジ、プロッコリソテー、豆腐のミートソース、黒糖パン、クラムチャウダー</p> | |
| 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) |
| <p>鹿部中欠食 県提供 ひとくち黒糖</p> <p>パパイアイリチー、魚天ぷら、クファージュシー</p> | <p>バナナ ゴーヤーの梅肉和え、鯖のみそだれ</p> <p>玄米ご飯、チムシンジ</p> | <p>オレンジ 茎わかめの和え物、星のシロツメ</p> <p>焼きうどん</p> | <p>瀬喜田幼・東江幼欠食 県提供</p> <p>海藻サラダ、チーズ入り南瓜ケーキ、麦ごはん、青椒肉絲</p> | <p>県提供 黒糖アガラサー</p> <p>キャベツサラダ、豆腐ハンバーグ、ふたごパン、パパイアデミソース煮</p> |
| <p>名護の日(7月5日) 名護市産 七夕献立 地産地消週間</p> | | | | |
| 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) |
| <p>ミックスナッツ、納豆</p> <p>千切りイリチー、豆腐のそぼろあんかけ、アーサご飯</p> <p>納豆の日(7月10日)献立</p> | <p>いんげんの胡麻和え、鶏肉のみそだれ</p> <p>ゆかりご飯、クーリジシ</p> | <p>オレンジ モーウィの生姜和え、具沢山の卵焼き</p> <p>ソース焼きそば</p> | <p>瀬喜田幼欠食 県提供</p> <p>ミルクもち、わかさぎの南蛮漬、もずくのり、麦ごはん、肉じゃが</p> | <p>あけみお学級欠食 県提供</p> <p>カラフルナッツサラダ、ささみチーズフライ、紅芋ジャム、食パン、ポトフ</p> <p>県提供紅芋献立</p> |
| 19(月) | 20(火) | 21(水) | <p>今月の行事食</p> <p>3日五月ウマチー献立 旧暦5月15日。稲の豊作を祈願する。</p> <p>5~9日名護市産地産地消献立 名護市産食材を使った特別献立。</p> <p>7日七夕献立 書道や詩歌など上達を願う習わしがある。</p> | |
| <p>オレンジ 野菜と卵のソテー、魚のチーズマヨ焼き</p> <p>ツナライス</p> | <p>シークワーサーソルベ モーウィの甘酢和え、きびごフライ</p> <p>夏野菜カレー</p> | <p>1学期終業式 お芋の大福</p> <p>ビーンズサラダ、メンチカツ</p> <p>スパゲティーナポリタン</p> | | |
| <p>食と子どもの健康展(展示)</p> <p>日時: 令和3年7月22日~30日 場所: イオン名護店</p> <p>大沖縄県学校給食会HP・特設ページ 公開日程: 令和3年7月中旬~8月末 (QRコードが読み込めなければ、「沖縄県学校給食会」で検索) ※沖縄県の各地域のページが見られます。ぜひ、ご覧になってください。</p> | | <p>7月は県産品奨励月間</p> <p>今月は学校給食へウチナーマンの食材を使用した献立を取り入れています。名護市は安定したゴーヤーの生産を県に認定された拠点産地です。シークワーサーやモーウィなど、名護市産の食材を使用します。</p> <p>「名護市で生産された食材」を学校給食へ使用しています。7月は「ゴーヤー、豚肉、豆腐、卵、にら、ねぎ、パパイア、モーウィ、シークワーサー果汁」を使用する予定です。</p> <p>朝・昼・夕、3食きちつと食べよう</p> <p>規則正しい生活を!</p> | | |

2021 7月 詳細献立(アレルギー対応用)

東江学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループ(赤) (緑) (黄)の働きと使用食材名

| 日/曜日 | 献立名 | 3つのグループ(赤) (緑) (黄)の働きと使用食材名 | | | 調味料・だしなど |
|-------|--------------|--|--|---|---|
| | | 赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質) | 緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質) | 黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質) | |
| 1/木 | 玄米ごはん | 大豆 豚肉 赤みそ | 冬瓜 玉ねぎ 人参 たら 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく | 米 玄米 ごめ油 三温糖 ごま油 片栗粉 | 醤油 オイスターソース ポークパイオン(豚肉・鶏肉) 豆板糖(28品目なし) |
| | 麻婆冬瓜 | | | ごめ油 | |
| | 餃子 | 餃子(小麦 小麦 大豆 豚肉) | もやし きゅうり | 春雨 三温糖 ごま | 醤油 特濃酢 |
| | 春雨の中華和え | 豚 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) | パイナップル | | |
| 2/金 | 黒糖パン | 豆腐 豚肉 大豆 | トマト 玉ねぎ にんにく | 黒糖パン(小麦・乳・大豆) | ウスターソース みりん風 パザル粉 ポークパイオン(豚肉・鶏肉) ケチャップ |
| | 豆腐のミートソース | | | ごめ油 三温糖 かつくり粉 | |
| | ブロccoliリーソテー | ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉) | ブロccoliリー キャベツ エリンギ | ごめ油 | シママース こしょう 醤油 オイスターソース |
| | クラムチャウダー | あさり 無添加ベーコン(豚肉) 牛乳 白花生 | 玉ねぎ コーン | じゃが芋 ごめ油 バター 小麦粉 | 白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉 |
| 5/月 | オレンジ | | オレンジ | | |
| | クワアジュシー | 豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布 | ねぎ 椎茸 こんにゃく | 米 小麦 小麦粉 | シママース 醤油 料理酒 みりん風 焼酎 豚だし骨 |
| | 魚天ぷら | まぐろ 卵 青のり | | 小麦粉 揚げ油 | シママース |
| | ハワイヤイリチー | 豚肉 | ハワイヤ 人参 たら | ごめ油 | シママース ポークパイオン(豚肉・鶏肉) 醤油 料理酒 かつおだし |
| 6/火 | 玄米ごはん | | | 米 玄米 ごめ油 三温糖 ごま ごま油 | 料理酒 みりん風 |
| | 鶏のみそだれ | 鶏 赤みそ | にんにく | グラニュー糖 | シママース 焼酎 |
| | ゴーヤー梅肉和え | 豚肉 豚レバー | 人参 たら にんにく | じゃが芋 | 料理酒 シママース 醤油 焼酎 |
| | チムシンジ | | | | |
| 7/水 | バナナ | | | | |
| | 焼きうどん | 豚肉 油揚げ | 椎茸 人参 白菜 バクチョイ | うどん(小麦) ごめ油 三温糖 | 醤油 シママース みりん風 焼酎 |
| | 星のコロッケ | 星のコロッケ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) | | 揚げ油 | |
| | まわりの和え物 | まわかめ かに(まぼこ(28品目なし)) | 大根 きゅうり 生姜 オクラ | 春雨 ごま 三温糖 ごま油 | 淡口醤油 特濃酢 |
| 8/木 | オレンジ | | オレンジ | | |
| | 麦ごはん | | | 米 小麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 かつくり粉 | 醤油 料理酒 シママース オイスターソース |
| | 青肉肉絲 | 牛肉 | ピーマン パプリカ 人参 たけのこ もやし 生姜 にんにく | じゃが芋 三温糖 ごま油 | 醤油 料理酒 シママース オイスターソース |
| | 海藻サラダ | 海藻サラダ(28品目なし) わかめ | 大根 ブロccoli | 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) 三温糖 バター アーモンド | マリネドレッシング(大豆・りんご) ベーキングパウダー |
| 9/金 | チーズ入り南瓜ケーキ | 卵 チーズ | 南瓜 | ふたごパン(小麦・乳・大豆) | |
| | ふたごパン | | | | |
| | ハワイヤのデミソース煮 | 鶏肉 | ハワイヤ 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト りんご 生姜 にんにく レッドキドニー | ごめ油 | デミグラスソース シママース こしょう 赤ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 |
| | 豆腐ハンバーグ | 豆腐ハンバーグ(小麦・鶏肉・豚肉・大豆) | | | |
| 12/月 | キャベツサラダ | 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) | キャベツ きゅうり 大根 コーン シークワーサー果汁 | 三温糖 オリーブ油 | シママース 特濃酢 こしょう |
| | 黒糖アガラサー | | | 黒糖アガラサー(小麦) | |
| | アーサごはん | アーサ ちりめんじゃこ | 生姜 | 米 小麦 小麦粉 | 料理酒 シママース 焼酎 |
| | 納豆 | 納豆 | | | |
| 13/火 | 豆腐のそぼろあんかけ | 豆腐 豚肉 | 玉ねぎ 生姜 | ごめ油 三温糖 片栗粉 | 醤油 みりん風 料理酒 焼酎 |
| | 千切りイリチー | 豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布 油揚げ | 大根 人参 とうもろこし | ごめ油 | 醤油 みりん風 料理酒 焼酎 |
| | ミックスナッツ | | | ミックスナッツ(ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド) | |
| | ゆかりごはん | 豚肉 かつお節 | シブイ(冬瓜) 椎茸 | 米 あわ こんにゃく | ゆかり(28品目なし) 醤油 シママース 焼酎 豚だし骨 |
| 14/水 | クレープ | 鶏肉 赤みそ | にんにく | 三温糖 ごま油 | シママース 料理酒 みりん風 |
| | 鶏肉のみそだれ | | | 練りごま 白ごま 三温糖 | 薄口醤油 特濃酢 |
| | いんげんの胡麻和え | いんげん 人参 | | | |
| | ソース焼きそば | 豚肉 いか 青のり | キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく | 中華麺(小麦・大豆) ごめ油 ごま油 | シママース ウスターソース オイスターソース 料理酒 |
| 15/木 | 具沢山卵焼き | 卵 ちりめん | ほうれん草 | じゃが芋 三温糖 ごめ油 | 醤油 みりん風 料理酒 シママース |
| | モーウイの生姜和え | 鶏ささみチャンク(鶏肉) | モーウイ きゅうり 生姜 | ごま油 | 淡口醤油 |
| | オレンジ | | オレンジ | | |
| | 麦ごはん | | | 米 小麦 じゃが芋 三温糖 ごめ油 こんにゃく | 醤油 みりん風 料理酒 焼酎 |
| 16/金 | 肉じゃが | 牛肉 | 人参 玉ねぎ いんげん | 片栗粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 | シママース 醤油 酢 |
| | わかさぎ煮込み | わかさぎ | ピーマン パプリカ えのき 長ネギ 鹿茸子 | 三温糖 | 醤油 みりん風 料理酒 焼酎 |
| | もずくのり | もずく | みかん | 白豆(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖 ココナッツミルク 片栗粉 | シママース |
| | ミルクもち | 牛乳 | | | |
| 19/月 | 紅いもジャム | 牛乳 生クリーム | 紅いも シークワーサー果汁 | 無塩バター 三温糖 | |
| | 食パン | | | 食パン(小麦・乳・大豆) | |
| | ささみチーズフライ | ささみチーズフライ(鶏肉・乳・大豆) | | | |
| | ナッツサラダ | | キャベツ 人参 きゅうり パプリカ レモン果汁 | 三温糖 アーモンド | シママース |
| 20/火 | ポトフ | 豚肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) | 人参 玉ねぎ いんげん パセリ | じゃが芋 | イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・豚肉・りんご) シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 |
| | ツナライス | ツナ あさり | 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース 生姜 | 米 小麦 小麦粉 | 白ワイン 淡口醤油 シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉 |
| | 魚のチーズマヨ焼き | ほき レンズ豆 チーズ | 彩り野菜ミックス パセリ | ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) | シママース こしょう 白ワイン パザル粉 |
| | 野菜と卵のソテー | ポロニアソーセージ(卵・乳・大豆・小麦・豚肉・鶏肉) スタックランベック(卵・小麦・大豆) | キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく | ごめ油 | シママース こしょう 醤油 |
| 21/水 | オレンジ | | オレンジ | | |
| | 麦ごはん | | | 米 小麦 じゃが芋 ごめ油 | カレー粉 カレーフレーク 豚だし骨 ローレル葉 |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 豚レバー 白花生 大豆 | 玉ねぎ 人参 なす へちま ピーマン トマト りんご 生姜 にんにく | サラダ油 | |
| | きびなごフライ | きびなご | モーウイ シークワーサー果汁 | 三温糖 | 特濃酢 シママース |
| 21/水 | モーウイの甘酢 | 昆布 | | シークワーサー(28品目なし) | |
| | シークワーサーソルベ | | | | |
| | スパゲティーナポリタン | 豚肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉) | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト | ごめ油 | シママース ケチャップ オレガノ パザル |
| | キャベツメンチカツ | キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) | | 揚げ油 | |
| お芋の大福 | お芋の大福 | ミックスビーンズ(28品目なし) いんげん豆 チーズ | 枝豆 パパイア きゅうり シークワーサー果汁 | 三温糖 オリーブ油 | 粒マスタード(小麦) シママース こしょう 特濃酢 |
| | | | | お芋の大福(28品目なし) | |

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー27品目(卵・豚・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いわし・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セサミン・バナナ・ごぼう・カシューナッツ)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレーフレークは、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。
- ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・甘口白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・セラネンを含みます。⑦マヨネーズは、卵・大豆・豚肉を含みます。
- ⑧バターは、乳を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは大豆を含みます。⑪鶏だし骨は、鶏皮・骨を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やらす等に、いかにえび かにの雑魚が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務 推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。