

# 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。

<p>冬瓜の無償提供</p> <p>沖縄県の「県産青果を活用した学校給食提供事業」を活用した取り組みにより冬瓜を無償提供していただきます。7月15日(木)の冬瓜スープに使用します。</p>	<p>黒糖アガラサーの無償提供</p> <p>JAおきなわのJA共済地域・農業活性化促進助成金を活用した取り組みにより、黒糖アガラサーを無償提供していただきます。7月16日(金)の給食で提供します。</p>		<p>1(木)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>魚のマヨネーズ焼き パパイヤサラダ</p> <p>紅芋パン グリーンスープ</p>	<p>2(金)</p> <p>牛乳</p> <p>パンケーキ</p> <p>夏野菜のトマト Pasta ゆで野菜</p>
<p>5(月)</p> <p>ゆでたまご 牛乳</p> <p>名護カレー</p> <p>麦ごはん ゴーヤサラダ</p> <p>名護の日にちなんで</p>	<p>6(火)</p> <p>あまがし 牛乳</p> <p>レバーの南蛮漬け ごま和え</p> <p>中華風炊き込みごはん</p>	<p>7(水)</p> <p>七タフルーツ和え 牛乳</p> <p>スタミナ丼</p> <p>あわごはん 天の川スープ</p> <p>七夕★献立</p>	<p>8(木)</p> <p>いちごジャム 牛乳</p> <p>豆腐のきのこソース焼き ひじきチーズサラダ</p> <p>コッパン ミネストローネ</p>	<p>9(金)</p> <p>黄桃 牛乳</p> <p>スコッチエッグ 芋のコロコロサラダ</p> <p>シーフードスパゲティ</p>
<p>12(月)</p> <p>ブルーベリー 牛乳</p> <p>ひとくち肉まん もずくのピリ辛和え</p> <p>麦ごはん 麻婆なす</p>	<p>13(火)</p> <p>スイカ 牛乳</p> <p>ミニケチャップ</p> <p>オムライス ポテトとアスパラソテー</p>	<p>14(水)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>さばの塩麹焼き くるみ和え</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>15(木)</p> <p>洋なし 牛乳</p> <p>アラビアータ</p> <p>セサミトースト 冬瓜スープ</p>	<p>16(金)</p> <p>黒糖アガラサー 牛乳</p> <p>わかさぎのから揚げ 赤うりのツナ和え</p> <p>沖縄焼きそば</p>
<p>19(月)</p> <p>牛乳</p> <p>千草焼き ささみ梅和え</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>20(火)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>魚のヨーグルトみそ焼き カリフラワーとナッツのサラダ</p> <p>チーズライス</p>	<p>21(水)</p> <p>アイス 牛乳</p> <p>納豆みそ フーチャンブル</p> <p>麦ごはん 冬瓜汁</p> <p>セルフおにぎりを作ろう</p>	<p><b>「熱中症予防強化月間」です!</b></p> <p>気温の高い日が続きます。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下ポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。</p> <p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>朝起きた時 入浴の前 寝る前にも</p>	
<p><b>食と子どもの健康展 (展示)</b></p> <p>日時：令和3年 7月22日～30日</p> <p>場所：イオン名護店</p> <p>★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。</p>			<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク 0.1～0.2%の食塩水 梅干し、塩飴など</p> <p>★熱中症を予防するには早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。</p>	

★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。

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	紅芋パン			紅芋パン(小麦 乳 大豆)	
	グリーンスープ	白花豆 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	グリーンピース 玉葱 人参	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油	塩 こしょう 冷凍ガラチキン ローレル
	魚のマヨネーズ焼き	ほき チーズ	玉葱 しめじ パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
	パパイヤサラダ オレンジ	ハム(卵)	パパイヤ きゅうり 人参 シークワーサー オレンジ	三温糖 オリーブ油	酢 塩
2 /金	夏野菜のトマトパスタ	鶏肉	にんにく パセリ 玉葱 なす へちま ピーマン トマト缶	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう
	ゆで野菜	シーチキン	ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり		ごまドレッシング(大豆)
	パインケーキ	卵 牛乳 あずき	パイン	小麦粉 グラニュー糖 バター	ベーキングパウダー
5 /月	麦ごはん			米 麦	
	名護カレー	鶏肉	人参 玉葱 なす スズキニ ピーマン にんにく しょうが	じゃがいも こめ油	カレールー カレー粉 塩 リンゴピューレ 冷凍ガラチキン
	ゆで卵 ゴーヤサラダ	卵 シーチキン	にがうり 赤うり きゅうり 赤ピーマン		コールスロートドレッシング
6 /火	中華風炊き込みごはん	鶏肉	干し椎茸 たけのこ あお豆 人参	米 もち米 こめ油 ごま油	醤油 オイスターソース 料理酒 塩 冷凍ガラチキン
	レバーの南蛮漬け ごま和え	豚レバー	長ネギ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	醤油 酢 七味唐辛子(ごま)
	あまがし		小松菜 もやし	ごま 三温糖	醤油
あまがし(28品目無し)					
7 /水	あわごはん			米 あわ	
	天の川スープ	もずく 絹ごし豆腐 魚そうめん	人参 オクラ		かつお節 煮干し 醤油 薄口醤油 塩
	スタミナ丼	豚肉	しょうが 玉葱 人参 にんにく こんにゃく	こめ油 三温糖 でん粉	みりん 料理酒 醤油 チキンブイヨン(鶏 豚 りんご)
8 /木	セタフルーツ和え		みかん パイン 黄桃	月形星形ゼリー(オレンジ・マンゴー) グラニュー糖	白ワイン
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ミネストローネ	ベーコン(卵)	きゃべつ 人参 玉葱 パセリ トマト缶	じゃがいも	冷凍ガラチキン ローレル 塩 こしょう
	豆腐のきのこ焼き	豆腐	しめじ えのき エリンギ 玉葱	こめ油 でん粉	醤油 みりん オイスターソース
9 /金	ひじきチーズサラダ	ひじき 白いんげん豆 チーズ	きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) こしょう 塩 酢
	いちごジャム			いちごジャム(28品目無し)	
12 /月	シーフードスパゲティ	あさり えび いか	人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 こしょう 白ワイン デミグラスソース ケチャップ トマトソース
	スコッチエッグ	スコッチエッグ(卵 小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)			
	芋のココロサラダ		きゅうり コーン にんにく	じゃがいも さつまいろ アーモンド 三温糖 オリーブ油	薄口醤油 塩 こしょう 酢
13 /火	黄桃		黄桃		
	麦ごはん			米 麦	
	麻婆なす	豆腐 豚肉 赤みそ	なす 玉葱 人参 なら しょうが にんにく	でん粉 ごま油	テンメンジャン トウバンジャン 醤油 塩 冷凍ガラチキン
	一口肉まん もずくのピリ辛和え ブルー	もずく 焼きちくわ	一口肉まん(小麦 豚肉 大豆 ごま) ブルー	三温糖 ごま油	醤油 酢 塩 キムチ味
14 /水	オムライス	鶏肉 オムライス用たまご(卵 大豆)	玉葱 人参 コーン ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ こしょう
	ポテトとアスパラソテー	ベーコン(卵)	グリーンアスパラ 人参 こんにゃく	アーモンド じゃがいも こめ油 サラダ油	塩 こしょう
	スイカ		スイカ		
15 /木	麦ごはん			米 麦	
	貝だくさんみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	へちま 冬瓜 人参 小松菜 しめじ		かつお節
	さばの塩麹焼き	さば	にんにく		塩麹 料理酒
	くるみ和え オレンジ		白菜 もやし 人参 オレンジ	くるみ 三温糖	醤油
16 /金	冬瓜スープ	ベーコン(卵)	冬瓜 玉葱 人参 パセリ		塩 こしょう 薄口醤油 冷凍ガラチキン
	セサミトースト	きな粉		食パン(小麦 乳 大豆) マーガリン はちみつ 三温糖 ごま	
	アラビアータ		にんにく 玉葱 トマト缶	マカロニ(小麦) オリーブ油 三温糖	塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
19 /月	洋なし		洋なし		
	沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ	人参 きゃべつ もやし なら	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	にんにく	でん粉 サラダ油	料理酒 醤油 カレー粉 ガーリックパウダー
	赤うりのツナ和え 黒糖アガラー	シーチキン わかめ	赤うり きゅうり	三温糖 小麦粉 粗糖 黒糖 糖蜜	醤油 酢 重曹 ベーキングパウダー
20 /金	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉葱 いんげん こんにゃく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏&ポーク
	干草焼き		干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)		
21 /月	ささみ梅和え	鶏肉	きゃべつ きゅうり 人参	三温糖	梅ドレッシング(小麦 大豆)
	チーズライス	鶏肉 チーズ 白いんげん豆	人参 玉葱 ピーマン	米 麦 じゃがいも こめ油	冷凍ガラチキン 塩 こしょう
	魚のヨーグルトみそ焼き	グルクン ヨーグルト(卵) 甘口白みそ 脱脂粉乳	玉葱 しめじ パセリ 人参		
	カリフラワーとナッツのサラダ		カリフラワー きゅうり 黄ピーマン	アーモンド カシューナッツ オリーブ油 三温糖	酢 塩
21 /月	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜汁	鶏肉 昆布	冬瓜 人参 小松菜		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	フーチャンブルー	卵 ベーコン(卵)	人参 からし菜 もやし	麩(小麦) こめ油	薄口醤油 醤油 塩 黒こしょう
21 /月	納豆みそ	大豆 シーチキン 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
	焼きのり	のり			
シークワーサーソルベ(28品目無し)					

調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・山芋・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド・カシューナッツ)の表示をしています。

調味料 アレルギー 一覧	サラダ油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 醤油・薄口醤油(小麦 大豆) トマトソース(大豆) 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳) 無塩バター(乳) デミグラスソース(小麦 鶏肉) 酢(小麦) 冷凍ガラチキン(鶏肉 卵) 冷凍ガラポーク(豚肉) 鶏&ポーク(豚肉 鶏肉) ポークブイヨン(鶏肉 豚肉 りんご) マーガリン(乳 大豆) バター(卵) おろし生姜(小麦) カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) チリミックス(大豆 小麦 乳) 沖縄豆腐・絹ごし豆腐・赤みそ・白みそ・甘口白みそ(大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) テンメンジャン(小麦 大豆) 料理酒・ワイン(小麦) ピーナッツバター(ピーナツ 大豆) リンゴピューレ(りんご) とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
	※もずく、あーさ、しらす干しには小エビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。※揚げ油は、揚げ物に数回使用しています。 ※アレルギー表示義務ではありませんが、オイスターソースにはかきを含みます。