

7月 8月 献立表

毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう!

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>献立名</p> <p>7月は「県産品奨励月間」 みんなで県産品を愛用し、 地産地消に取り組みましょう!</p> <p>今年のポスターです。→ お店等で探してみてくださいね!</p>  	<p>献立名</p> <p>食と子どもの健康展(展示)</p> <p>日時：令和4年7月21日(木)～27日(水) 場所：イオン名護店 ベスト電器前</p> <p>★沖縄県学校給食会・特設ページ 公開日程：令和4年7月1日～3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。</p> <p>※沖縄県の各地域のページが見れます。 ぜひ、ご覧になってください。</p>  	<p>献立名</p> <p>1(金)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>もやしのスルルーの中華和え ウッチン揚げ</p> <p>麦ごはん 麻婆へちま</p> 																	
<p>献立名</p> <p>4(月)</p> <p>ミックスナッツ 牛乳</p> <p>野菜と卵のソテー 魚のバジル焼き</p> <p>ふたごパン パパイア デミソース煮</p>	<p>献立名</p> <p>5(火)</p> <p>牛乳</p> <p>仲良しシークワサー モーウィの生姜和えゼリー</p> <p>クファジューシー</p> <p>7/5「名護の日」献立</p>	<p>献立名</p> <p>6(水)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>ほうれん草のじゃこ和え 鯖のみそ焼き</p> <p>玄米ごはん ゆし豆腐</p>	<p>献立名</p> <p>7(木)</p> <p>いちごカップケーキ 牛乳</p> <p>春雨の天の川和え 星のコロッケ</p> <p>海鮮焼きそば</p> <p>7/7「七夕の日」献立</p>	<p>献立名</p> <p>8(金)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>ごぼうナッツ 豆腐のきのこあんかけ</p> <p>麦ごはん 沖縄風みそ汁</p>															
<p>献立名</p> <p>11(月)</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン 洋風卵焼き</p> <p>コッペパン クラム チャウダー</p>	<p>献立名</p> <p>12(火) 欠食：東江中2年</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>大根の和え物 鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>アーサご飯</p>	<p>献立名</p> <p>13(水) 欠食：東江中2年</p> <p>牛乳</p> <p>カップもずく スルルーのシークワサーかけ 麩イリチー</p> <p>五穀ご飯 中身汁</p> <p>第三木曜「琉球料理の日」によせて</p>	<p>献立名</p> <p>14(木) 欠食：東江中2年 幼稚園</p> <p>牛乳</p> <p>ナッツ入りかぼちゃケーキ ミモザサラダ</p> <p>シーフードスパゲッティ</p> <p>7/22「ナッツの日」によせて</p>	<p>献立名</p> <p>15(金)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>種実の和え物 鯖の塩焼き</p> <p>麦ごはん すき焼き</p>															
<p>献立名</p> <p>18(月) 海の日</p> <p>夏は牛乳</p>  <p>カルシウムたっぷり</p>	<p>献立名</p> <p>19(火)</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドカル フルーツ白玉 シンヤモフライ</p> <p>ツナライス</p>	<p>献立名</p> <p>20(水) 1学期終業式</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサー シャーベット</p> <p>①麦ごはん ②煮込みあなご・野菜と卵 ①②の順に盛り付け</p> <p>三色あなご丼 もずくの赤だし汁</p> <p>7/23「土用丑の日」によせて</p>	<p>献立名</p> <p>「名護市産の食材」</p> <p>きゅうり 冬瓜 イーチョーバー 冬瓜 ねぎ いらにがな カンダバー ゴーヤー へちま 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 シークワサー果汁</p> <p>学校給食では地産地消に取り組んでいます。</p>	<p>献立名</p> <p>8/26(金) 2学期始業式</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>キーマカレー ミルクもち</p> <p>▶ 新学期応援献立 ▶</p>															
<p>献立名</p> <p>29(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ジャーマンポテト 魚のアーモンド焼き チョコクリーム</p> <p>食パン ミネストローネ</p>	<p>献立名</p> <p>30(火)</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜の和え物 和風卵焼き</p> <p>深川飯</p>	<p>献立名</p> <p>31(水)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>ビビンバ丼 わかめスープ</p> <p>8/31「野菜の日」献立</p>	<p>献立名</p> <p>夏野菜で夏バテを防ごう!</p> <p>旬を迎える夏野菜の多くは水分をたっぷり、体を冷やす効果もあり、夏バテ予防にピッタリ。ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。</p> <p>野菜の摂取目標量…1日350g以上</p> <p>※小学生は240～300gが目安です。</p> <table border="1"> <tr> <td>旬の夏野菜 ★夏は1食当たりの目安(正味重量)</td> <td>トマト 約150g</td> <td>なす 約70g</td> <td>ピーマン 約30g</td> <td>きゅうり 約100g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>トウモロコシ 約150g</td> <td>ゴーヤ 約260g</td> <td>ズッキーニ 約160g</td> <td>オクラ 約10g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>枝豆(10さや) 約15g</td> </tr> </table> <p>8月31日 野菜の日</p> <p>「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。</p>		旬の夏野菜 ★夏は1食当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g		トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g					枝豆(10さや) 約15g
旬の夏野菜 ★夏は1食当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g															
	トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g															
				枝豆(10さや) 約15g															

2022 7・8月 詳細献立 **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。

日 曜 日	献立名	3つのグループ			の備きと使用食材名
		おにも血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おにも体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おにも力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 /金	麦ごはん			米 麦	
	麻婆へちま	豆腐 豚肉 赤みそ 赤だし	へちま 大根 人参 椎茸 たら たまねぎ しょうが にんにく	こめ油 ごま油 かたくり粉 三温糖	豆板醤 濃口醤油 シママース オイスターソース(大豆) ウーシパウダー シママース 鶏だし骨
	スルルーのウッチン揚げ	スルルー		小麦粉 かたくり粉 揚げ油	カレー粉 ウッチン粉 シママース
	もやしの中華和え	わかめ 錦糸卵(卵)	もやし きゅうり コーン	白ごま ごま油 三温糖	濃口醤油 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
4 /月	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	パパイヤデミソース煮	鶏肉 レッドキドニー	パパイヤ 人参 たまねぎ 青豆 トマト りんごピューレ しょうが にんにく	こめ油 じゃがいも	デミグラスソース 赤ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 ウーシパウダー シママース こしょう
	魚のバジル焼き	ほき	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン バジル粉 イタリアントレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	野菜と卵のソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳) スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	アーモンド こめ油	シママース こしょう 濃口醤油
	ミックスナッツ			ミックスナッツ(アーモンド・カシューナッツ・ピーナッツ)	
5 /火	クワファージュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	人参 葉ねぎ こんにゃく 椎茸	米 麦 カルシウム米 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし骨
	モーウィの生姜和え	鶏肉	モーウィ きゅうり しょうが	ごま油	淡口醤油
	仲良しシークワサーゼリー		シークワサー果汁	グラニュー糖	アガー
6 /水	玄米ごはん			米 玄米	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	葉ねぎ		濃口醤油 シママース 鰹節
	鯖のみそ焼き	鯖 赤みそ	にんにく	ごま油 白ごま 三温糖 こめ油	みりん風 料理酒
	ほうれん草のじゃこ和え	錦糸卵(卵) チリメン	ほうれん草 白菜	三温糖	胡麻ドレッシング(小麦・ごま・大豆) シママース 淡口醤油
	オレンジ		オレンジ		
7 /木	海鮮焼きそば	いか えび 豚肉	しょうが たけのこ 人参 白菜 キャベツ いんげん	中華種(小麦・大豆) こめ油 ごま油	濃口醤油 シママース オイスターソース(大豆) ホークフイオン(鶏肉・豚肉)
	星のコロッケ		星のコロッケ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 揚げ油		
	春雨の天の川和え	錦糸卵(卵) 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	もやし きゅうり おくら	春雨 白ごま 三温糖	濃口醤油
	イチゴのカップケーキ			イチゴのカップケーキ(大豆)	
8 /金	麦ごはん			米 麦	
	沖縄風みそ汁	豚肉 薄切(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 冬瓜 からし菜		鰹節
	豆腐のきのこあんかけ	豆腐	えのき しめじ グリンピース しょうが	片栗粉 こめ油 三温糖	薄口醤油 みりん風 ウーシパウダー 中華スープ(鶏肉・豚肉)
	ごぼうナッツ		ごぼう	片栗粉 小麦粉 揚げ油 アーモンド くるみ 三温糖 カシューナッツ	濃口醤油 みりん風
	オレンジ		オレンジ		
11 /月	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 白花豆	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃが芋 無塩バター 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
	洋風卵焼き	卵 凍結卵 無添加ベーコン(豚肉・大豆) チーズ(乳)	野菜ミックス	かぼちゃ さつまいろ アーモンド こめ油	シママース こしょう 料理酒
	チリコンカン	鶏肉 豚肉 レッドキドニー 大豆 ミックスピーズ	玉ねぎ にんにく トマト	こめ油 三温糖	ナツメグ チリパウダー ケチャップ ウーシパウダー シママース ホークフイオン(鶏肉・豚肉) デミグラスソース
	アーサご飯	アーサ チリメン	人参 しょうが	米 麦 カルシウム米 白ごま	料理酒 シママース
12 /火	鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉 甘口白みそ		三温糖 白ごま ねり胡麻	みりん風 料理酒 梅びしお
	大根の和え物	かに風味かまぼこ 茎わかめ	大根 きゅうり しょうが	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	特濃酢 薄口醤油
	オレンジ		オレンジ		
	五穀ご飯			米 五穀米	
13 /水	中身汁	豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく しょうが		濃口醤油 シママース 料理酒 鰹節
	スルルーのシークワサーかけ	スルルー	シークワサー果汁	小麦粉 かたくり粉 揚げ油 三温糖	穀物酢 シママース
	麩イリチー	卵 チキアギ(小麦・大豆) 豚肉	もやし からしな 人参	麩(小麦) こめ油	シママース 濃口醤油
	カップもずく	カップもずく(大豆・小麦)			
	シーフードスパゲティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ にんにく	スパゲティ(小麦) 無塩バター こめ油	シママース 白ワイン こしょう ホークフイオン(鶏肉・豚肉) 薄口醤油
14 /木	ミモザサラダ	スクランブルエッグ(小麦・卵・大豆)	アスパラガス カリフラワー フロccoli いんげん レモン果汁	オリーブ油 三温糖	シママース こしょう フレンチドレッシング
	ナッツ入りかぼちゃケーキ	卵 凍結卵 チーズパウダー(乳)		かぼちゃ 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) アーモンド 三温糖 無塩バター	ベーキングパウダー ウーシパウダー
	麦ごはん			米 麦	
15 /金	ずき焼き	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白菜 長ねぎ ほうれん草	三温糖 こめ油	鰹節 ウーシパウダー 料理酒 みりん風 濃口醤油
	鯖の塩焼き	鯖			シママース 料理酒
	種実の和え物	ちくわ(大豆)	ごぼう きゅうり もやし 人参	アーモンド 白ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	薄口醤油 シママース
	オレンジ		オレンジ		
	ツナライス	あさり 大豆 ツナ	人参 たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが	米 麦 カルシウム米 こめ油	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉
19 /火	シシャモフライ		シシャモフライ(小麦・大豆) 揚げ油		
	フルーツ白玉		みかん バイン 黄桃	グラニュー糖 白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) ナタデココ	
	アーモンドカル			アーモンドカル(アーモンド・ごま)	
20 /水	麦ごはん			米 麦	
	三色あなご丼	穴子煮(大豆・小麦) 錦糸卵(卵)	小松菜 大葉	ごま油 白ごま	濃口醤油 みりん
	もずくの赤だし汁	もずく あさり 豆腐 赤だし 赤みそ	葉ねぎ とうがん		料理酒 鰹節
	シークワサーシャーベットの		シークワサーシャーベット(大豆)		
8/26 金	キーマカレー	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ トマト しょうが にんにく りんごピューレ	米 麦 こめ油	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) ケチャップ 赤ワイン ホークフイオン(鶏肉・豚肉) シママース カレー粉 ウーシパウダー
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)		
	ミルクもち	牛乳	みかん バイン	片栗粉 白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) ココナッツミルク グラニュー糖	シママース
	アーモンド			アーモンド	
29 /月	食パン+チョコクリーム			食パン(小麦・乳・大豆) チョコクリーム(乳)	
	ミネストローネ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 鶏肉 ミックスピーズ	たまねぎ 人参 セロリ キャベツ しめじ トマト にんにく	オリーブ油 マカロニ(小麦)	シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨 ローレル葉
	魚のアーモンド焼き	ほき		ノンエッグマヨネーズ アーモンド オリーブ油	シママース こしょう ウーシパウダー 白ワイン
ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ(乳)	ビーマン パプリカ コーン にんにく	じゃがいも 無塩バター こめ油	シママース こしょう	
30 /火	深川飯	あさり	ごぼう 大根 人参 椎茸 葉ねぎ しょうが	米 麦 カルシウム米 こめ油	料理酒 濃口醤油 シママース みりん風 鰹節
	和風卵焼き	卵 凍結卵 豆腐	ほうれん草	さつまいも こめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒
	小松菜の和え物	ちくわ(大豆)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワサー果汁	三温糖	特濃酢 薄口醤油
31 /水	玄米ごはん			米 玄米	
	ピビンバ丼	牛肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) もやし りんごピューレ ほうれん草 人参 にんにく たけのこ	ごま油 白ごま 三温糖	濃口醤油 薄口醤油 シママース 料理酒
	わかめスープ	わかめ 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	ごま油	シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
	オレンジ		オレンジ		

《 よく使用する調味料のアレルギーの一覧 》
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・生肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・まみそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・豚肉) ⑫豚だし骨(豚肉)