令和4年度
名護市立
名護学校給食センター
TEL52－1735

7月 8月 *こんだてひょう*

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18～32g
脂質18～21g

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。

献立名

暑さ本番

体調を整えて、こまめな水分補給を

梅雨があけて、本格的な夏がやってきました。熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇いていなくても一時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクを作ろう♪

水・・・1ℓ
食塩・・・1～2g
(0.1～0.2%)
砂糖・・・40～80g
(4～8%)
レモン果汁・・・お好みで

1(金)
牛乳
ヨーグルト
ビーンズサラダ / フライドポテト
スパゲティナポリタン

4(月)
牛乳
アジフライ / ゴーヤーチャンプルー
もずくのり
玄米ごはん
シカムドゥチ

5(火)
牛乳
温野菜サラダ / 黒糖蒸しケーキ
スパゲティボンゴレ

6(水)
牛乳
もやしのナムル / きびなごのからあげ
麦ごはん
マーボーへちま

7(木)
牛乳
星形ゼリーのヨーグルト和え
コーンと胡瓜のサラダ / 星型コロッケ
なかよしパン
ミネストローネ

8(金)
牛乳
りんご
大根とちりめんサラダ / 鶏肉の照焼き
たきこみごはん

11(月)
牛乳
ふりかけ
野菜の納豆和え / 肉じゃが
あわごはん
クーリジシ

12(火)
牛乳
ネーブル
イタリアンサラダ / ホキのバジル焼き
チキンピラフ

13(水)
牛乳
すいか / 千草焼
麦ごはん
夏野菜カレー

14(木) 名護幼弁当会
牛乳
チーズ
ポテトサラダ / チキンのてりやきパティ
ピタパン
わかめスープ

15(金)
牛乳
かぼちゃナントゥ / 大根とささみの生姜和え
中華焼きそば

18(月)
海の日

19(火) 大北幼弁当会
牛乳
プルーン
スーネー / ホキのシークワサーみそ焼き
もずく入り炊き込みご飯

20(水)
牛乳
豆乳バニラアイス
ごぼうと種実の和え物
三色ごはん
麦ごはん
そぼろ肉
たまご
からし菜炒め
春雨スープ

8月26日(金)
牛乳
青リンゴゼリー
キムチ和え / しゅうまい
炊き込みチャーハン

8月29日(月)
牛乳
仲良しゼリー / ロースとんかつ
麦ごはん
ほうれん草カレー

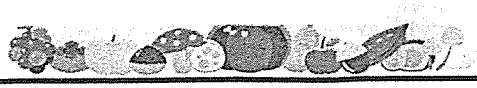
8月30日(火)
牛乳
赤うりとちりめんサラダ / ポテトのチーズ焼き
スパゲティミートソース

8月31日(水)
牛乳
フルーツ和え
タコライス
麦ごはん
タコスミート
野菜
チーズ
アーサ汁

食と子どもの健康店（展示）

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

☆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コードまたは、「沖縄県学校給食会」で検索。



給食に関することは：名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎53－1212(内線 121 / 130)

2022年　7月 8月　使用食材一覧表

※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表 おもに血・骨・肉になる（たんぱく質・無機質）	おもに体の調子を整える（ビタミン・無機質）	おもに力や熱になる（炭水化物・脂質）	調味料
1金	○	スパゲティナポリタン	鶏肉　ウインナー【豚肉】	玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム　トマト　ニンニク	スパゲティー【小麦】こめ油　オリーブ油	ケチャップ　ウスター　シママース　こしょう　バジル粉
		フライドポテト	青のり粉		じゃが芋　揚げ油	シママース　こしょう
		ピーンズサラダ	インゲン豆　レッドキドニー　ミックス豆	トマト　胡瓜　大根　シークヮサー果汁	三温糖　オリーブ油	シママース　こしょう　特濃酢
		ヨーグルト	ヨーグルト【乳】			
4月	○	玄米ごはん			米　玄米	
		シカムドゥチ	豚肉　ちきあぎ【小麦　大豆】	こんにゃく　冬瓜　椎茸		醤油　粉かつお　豚だし骨
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐　ツナ	ゴーヤー　人参	こめ油	シママース　こしょう　薄口醤油
		アジフライ	アジフライ【あじ　小麦粉】揚げ油			
		もずくのり	もずく　かつお節		三温糖	醤油　みりん　料理酒
5火	○	スパゲティボンゴレ	あさり　えび　イカ	玉葱　ピーマン　人参　マッシュルーム　トマト　にんにく	スパゲティー【小麦】こめ油　オリーブ油	シママース　こしょう　醤油
		温野菜サラダ	とりささみ	トマト　コーン　ブロッコリー	じゃが芋　三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】	シママース　こしょう 焼煎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
		黒糖蒸しケーキ	牛乳	レーズン	粉末アーモンド　小麦粉　強力粉 ベーキングパウダー　砂糖	
6水	○	麦ごはん			米　麦	
		マーボーヘチマ	豚ひき肉　大豆　豆腐　豚レバー	へちま　人参　玉葱　にら 椎茸　ニンニク　生姜	三温糖　ごま油　片栗粉　こめ油	みそ　豆板醤【２８品目なし】 ポークブイヨン【鶏　豚】シママース　醤油
		きびなごのから揚げ	きびなご		片栗粉　小麦粉　揚げ油	
		もやしのナムル	ハム【大豆　乳】	もやし　ほうれん草	三温糖　ごま　ごま油	醤油　シママース
7木	○	なかよしパン			仲良しパン【小麦・乳・大豆】	
		ミネストローネ	鶏肉	人参　玉葱　セロリ　キャベツ ぱせり　にんにく　トマト	パスタ【小麦】こめ油	ケチャップ　シママース　こしょう　みりん 鶏だし骨【たまご】
		星型コロッケ	星型コロッケ【豚肉　大豆　小麦】揚げ油			
		コーンと胡瓜のサラダ	白いんげん豆	コーン　胡瓜　キャベツ	三温糖	コールスロードレ【たまご　大豆】 こしょう　薄口醤油
		ヨーグルト和え	ヨーグルト【乳】	バナナ　みかん缶　パイン缶	星型ゼリー【オレンジ】	
8金	○	炊き込みご飯	豚肉　油揚げ【大豆】	ごぼう　人参　こんにゃく　インゲン	米　麦　こめ油	シママース　醤油　みりん　料理酒　豚だし骨
		鶏肉の照焼き	鶏肉	生姜　にんにく	三温糖	みりん　料理酒　醤油
		大根とちりめんサラダ	茎わかめ　ちりめん	大根　トマト　シークヮサー果汁	三温糖　ごま	醤油　キムチ味【リンゴ　大豆】
		りんご		りんご		
11月	○	あわごはん			米　もちきび	
		クーリジシ	たまご　豚肉 カステラかまぼこ【小麦　大豆　たまご】	椎茸　冬瓜		シママース　醤油　料理酒　粉かつお　豚だし骨
		肉じゃが	牛肉	人参　玉葱　木くらげ　こんにゃく　インゲン	じゃが芋　三温糖　こめ油	醤油　みりん　粉かつお
		野菜の納豆和え	納豆　糸削り	小松菜　もやし	ごま	醤油　粒マスタード
		胚芽ふりかけ	ふりかけ【小麦　大豆　ごま】			
12火	○	チキンピラフ	鶏肉	人参　玉葱　コーン　マッシュルーム　ピーマン　にんにく	米　麦　こめ油	シママース　こしょう　鶏だし骨【たまご】
		ホキのバジルソース焼き	ホキ	にんにく　パセリ粉	オリーブ油	シママース
		イタリアンサラダ		キャベツ　人参　胡瓜　赤ピーマン　レモン果汁	三温糖　アーモンド	イタリアンドレ【たまご　小麦　大豆　豚肉　リンゴ】
		ネーブル		ネーブル		
13水	○	麦ごはん			米　麦	
		夏野菜カレー	豚ひき肉　豚レバー　白花豆	玉葱　人参　かぼちゃ　なす　冬瓜　へちま 生姜　ニンニク　りんご	こめ油	シママース　豚だし骨　カレールー　ウスター
		千草焼	千草焼き【たまご　小麦　乳　大豆　鶏肉】			
		すいか		すいか		
14木	○	ピタパン			ピタパン【小麦・乳・大豆】	
		わかめスープ	わかめ　豆腐	白菜　たけのこ		シママース　こしょう　鶏だし骨【たまご】
		チキンテリやきパティ	チキンテリヤキパティ【小麦　鶏肉　大豆　りんご】			
		ポテトサラダ		胡瓜　コーン	粉末アーモンド　三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】	シママース　こしょう
		スライスチーズ	チーズ【乳】			
15金	○	中華焼きそば	豚肉	キャベツ　もやし　人参　たけのこ　木くらげ　生姜	中華麺【小麦　大豆】こめ油　ごま油	シママース　焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】
		大根とささみの生姜和え	とりささみ	大根　胡瓜　生姜	三温糖	醤油　酢
		かぼちゃナントゥ	きなこ【大豆】	かぼちゃ　シークヮサー果汁	タピオカ粉　砂糖	シママース
19火	○	もずく入り炊き込みご飯	あさり　もずく　豚肉　油揚げ	人参	米　麦　こめ油	シママース　料理酒　醤油　粉かつお
		ホキのシークヮサーみそ焼き	ホキ	シークヮサー果汁	ごま	醤油　みりん　料理酒
		スーネー	豆腐　ツナ	ほうれん草	三温糖	焼煎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】みそ
		プルーン		プルーン		
20水	○	麦ごはん			米　麦	
		三食ご飯の具	鶏・牛ひき肉　大豆　錦糸たまご	人参　玉葱　木くらげ　生姜　からし菜　小松菜	三温糖　こめ油　ごま　ごま油	みりん　料理酒　醤油　シママース
		春雨スープ	鶏肉	白菜　ねぎ	春雨	シママース　醤油　鶏だし骨【たまご】ローレル
		ごぼうと種実の和え物	ちくわ【大豆】	ごぼう　胡瓜　もやし　人参	アーモンド　ごま　三温糖 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】	薄口醤油　シママース
		豆乳バニラアイス	豆乳バニラアイス【大豆】			

８　月　献　立

26金	○	炊き込みチャーハン	無添加ベーコン【豚　鶏　大豆】 豚肉　錦糸たまご	人参　玉葱　たけのこ　ねぎ　生姜　にんにく	米　麦　ごま油　こめ油	醤油　シママース　みりん　料理酒　粉かつお
		ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい【小麦　豚肉　鶏肉　大豆】			
		キムチ和え	昆布	白菜　胡瓜	三温糖	シママース　醤油　キムチの素【りんご　大豆】
		青リンゴゼリー	青リンゴゼリー【リンゴ】			
29月	○	麦ごはん			米　麦	
		ほうれん草カレー	豚ひき肉	ほうれん草　人参　玉葱 ウージパウダー　にんにく　生姜	じゃが芋　小麦粉　こめ油	カレールー　カレー粉　ウスター　豚だし骨
		ローストンカツ	とんかつ【豚肉　小麦　大豆】揚げ油			
		仲良しゼリー	アガー	グレープジュース	砂糖	赤ワイン
30火	○	スパゲティミート	牛・豚ひき肉　大豆　豚レバー	玉葱　人参　ピーマン　エリンギ　ニンニク　トマト	スパゲティー【小麦】こめ油　オリーブ油　三温糖	ケチャップ　デミグラソース　シママース　こしょう　バジル粉　赤ワイン
		ポテトのチーズ焼き	無添加ベーコン【豚　鶏　大豆】 チーズ【乳】豆乳	ミックス野菜　パセリ	じゃが芋　さつま芋　マーガリン	シママース
		赤うりとチリメンサラダ	茎わかめ　ちりめん	赤うり　トマト　シークヮサー果汁	三温糖　オリーブ油	薄口醤油　酢
31水	○	麦ごはん			米　麦	
		タコライスの具	牛ひき肉　大豆　チーズ【乳】	人参　玉葱　木くらげ　ピーマン　トマト キャベツ　ニンニク	こめ油	ケチャップ　ウスター　デミグラソース チリソース【28品目なし　サルサソース【大豆】
		アーサ汁	アーサ　豆腐			シママース　薄口醤油　みりん　料理酒　粉かつお
		フルーツ和え	丹波黒豆	パイン缶　みかん缶　もも缶	砂糖	赤ワイン

調理料アレルギー表示

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー２８品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・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・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド】の表示をしています。

①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢・特濃酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）⑥カレーフレーク（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）カレー粉（香辛料のみ２８品目なし）⑦マーガリン（乳・大豆）⑧ツナ（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）が原料となります。

※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。　※もずく、アーサ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの雑魚が混ざっていることがあります。

※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。