



7・8月給食たより



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。

献立名 梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。 元気ポイント 夏の食生活 NGポイント こまめな水分補給 旬の野菜や果物を食事に取り入れる 冷たい物のとり過ぎ 朝ごはん抜き 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる 朝ごはん抜き	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 なかよし 名護ゼリー 赤うりの キムチあえ 芋天ぷら 沖縄風焼きそば	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー
献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 なかよし 名護ゼリー 赤うりの キムチあえ 芋天ぷら 沖縄風焼きそば	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー
献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 なかよし 名護ゼリー 赤うりの キムチあえ 芋天ぷら 沖縄風焼きそば	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー
献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 なかよし 名護ゼリー 赤うりの キムチあえ 芋天ぷら 沖縄風焼きそば	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー
献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 なかよし 名護ゼリー 赤うりの キムチあえ 芋天ぷら 沖縄風焼きそば	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	献立名 カープチー カステラ ナッツの コーンスローサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー

2022年 7月・8月

詳細献立表

屋部学校給食センター

★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			調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 ／ 金	煮パン			煮パン (小麦・乳・大豆)	シママース こしょう 粒マスタード
	ツナペースト	ツナ	キャベツ たまねぎ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう しょうゆ 粒だし
	トマトスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん セロリ あお豆 (大豆) にんにく トマト	じゃがいも ABCマカロニ (小麦) こめ油	シママース こしょう しょうゆ
	ブロッコリーのソテー	ベーコン (豚・大豆)	ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン コーン にんにく	こめ油	シママース こしょう しょうゆ
4 ／ 月	くだもの		オレンジ (予定)		
	煮ごはん			米 麦	酒 カレー粉 カレーフレーク チャツネ (りんご) ウスターソース マドラスカレー (小麦・大豆・りんご) 粒だし
	夏野菜カレー	豚肉 白豆ペースト	なす にんじん たまねぎ にがりり ビーマン にんにく 生薬	じゃがいも マーガリン	酒 カレー粉 カレーフレーク チャツネ (りんご) ウスターソース マドラスカレー (小麦・大豆・りんご) 粒だし
	ナッツのコーンスローサラダ	ハム (豚・鶏・大豆)	キャベツ にんじん きゅうり	アーモンド くるみ ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 シママース こしょう
5 ／ 火	カープチーカステラ	鶏卵 牛乳	カープチー果汁	小麦粉 無塩バター グラニュー糖	ベーキングパウダー
	沖縄風塩焼きそば	豚肉 いかり チキアギ (大豆)	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ	沖縄そば (小麦・大豆) こめ油	しょうゆ シママース
	鶏うりのキムチあえ	しらす 乾わかめ 糸けすり	モウイ きゅうり		キムチの素 (いかり・りんご・大豆) しょうゆ
	芋太ふら		きつぽいもつぶら (小麦) 大豆油		
6 ／ 水	なかつしな餅ゼリー		シークワーサー果汁 ドラゴンフルーツ	グラニュー糖	アガー
	なかつしなパン			なかつしなパン (小麦・乳・大豆)	
	へちまのクリーム煮	鶏肉 白豆ペースト 卵黄粉乳	たまねぎ にんじん へちま しめじ いんげん	じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油	シママース こしょう 粒だし
	やんばる鶏のソースかけ	鶏肉	トマト缶	三温糖 でんぷん	シママース こしょう 酒 トマトソース (大豆) クチャップ みりん ウスターソース
7 ／ 木	パパイアのシークワーサーサラダ	ひよこ豆 ハム (豚・鶏・大豆)	パパイア だいこん トマト シークワーサー果汁	三温糖	タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
	いちごジャム			いちごジャム	
	五目炊きごめごはん	鶏肉 塩漬け 鶏卵 大豆	にんじん ごぼう しめじ いんげん	米 麦 こめ油	酒 シママース しょうゆ 粒だし
	アーサーの厚焼き餅	鶏卵 アーサー オーシャンキング	とうがん にんじん きゅうり しょうが	粒 (小麦) こめ油	しょうゆ シママース こしょう
8 ／ 金	冬瓜のさっぱりあえ	ツナ		三温糖 こめ油	酢 しょうゆ
	セタゼリー		セタゼリー (パイナップル)		
	煮ごはん			米 麦	粉かつお しょうゆ シママース
	けんちん汁	豚肉 厚揚げ	だいこん にんじん 生しいたけ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	こめ油	シママース こしょう しょうゆ
11 ／ 月	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 豚肉 チキアギ (大豆) 鶏卵	にがりり にんじん たまねぎ	三温糖 こめ油	
	納豆みそ	納豆 ツナ缶 (大豆) 納豆みそ 白みそ			
	焼きのり	焼きのり			
	くだもの		くだもの	米 麦	しょうゆ シママース 粉かつお
12 ／ 火	煮ごはん				
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 (大豆)	青ねぎ		
	さばのごまみそ煮		さばのごまみそ煮 (さば・ごま・大豆)		
	ふーいりちー	鶏卵 ツナ缶 (大豆)	キャベツ にんじん からしな	粒 (小麦) こめ油	シママース こしょう しょうゆ
13 ／ 水	くだもの		くだもの		
	ずき焼きうどん	牛肉	白ねぎ にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 椎茸 小松菜	うどん (小麦) こめ油 三温糖	シママース しょうゆ みりん 粉かつお
	マグロフライ		マグロフライ (小麦・大豆) 大豆油		青じそドレッシング (小麦・大豆)
	鶏うりの舞じそあえ	わかめ 糸けすり	鶏うり にんじん きゅうり		
14 ／ 木	くだもの		くだもの	米 麦	
	煮ごはん				
	冬瓜のカレー煮	豚肉 ポーク (豚・乳・大豆) 厚揚げ	とうがん にんじん 椎茸 小松菜 にんにく	じゃがいも こめ油 でんぷん	酒 カレー粉 カレーフレーク しょうゆ シママース 粉かつお
	イカ小判		イカ小判 (いかり・大豆)		
15 ／ 金	スイカ入りポンチ	焼豆 (大豆)	すいか みかん缶 バイン缶 シークワーサー果汁	グラニュー糖 白玉団子 カラフルボール	
	キムタクチャーハン	豚肉	白きんち (小麦) にんじん たまねぎ だけのこ 椎茸 きくらげ たくあん (小麦・大豆) あお豆 (大豆) にんにく	米 麦 こめ油	パプリカ粉 キムチ味 (大豆) しょうゆ シママース 粉かつお
	きりなごの南蛮漬	きりなご	きゅうり たまねぎ 長ねぎ	でんぷん 小麦粉 大豆油 三温糖 こめ油	酢 シママース こしょう しょうゆ みりん 七味唐辛子 (こめ)
	春雨サラダ	ハム (豚・鶏・大豆) 中華くらげ (乳・小麦・大豆・こめ)	にんじん もやし きゅうり	春雨 こめ 三温糖 こめ油	しょうゆ 酢 シママース
19 ／ 火	くだもの		くだもの		
	コッパパン			コッパパン (小麦・乳・大豆)	
	スラビーショー	牛肉 豚レバー 大豆	たまねぎ きくらげ トマト缶	こめ油 三温糖 小麦粉	デミグラスソース クチャップ チリミックス (小麦・乳・卵) シママース
	白いんげんのポタージュ	ベーコン (豚・大豆) 白いんげん豆 白豆ペースト 卵黄粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	ホワイトルーフ (小麦・乳・大豆・牛・卵) シママース こしょう 粒だし
20 ／ 水	タピオカコッパツミルクあえ		フルーツカゲル缶 (もも) みかん缶 バイン缶 キウイフルーツ	タピオカパール コッパツ グラニュー糖	
	夏野菜ナポリタン	豚肉	たまねぎ にんじん なす ビーマン マッシュルーム トマト缶	スリゲティ (小麦) オリーブ油 三温糖	シママース こしょう クチャップ ウスターソース
	野菜のごまじやあえ	しらす 糸けすり	キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま 三温糖 こめ油	酢 しょうゆ シママース
	スイートポテト	卵黄粉乳 鶏卵		きつぽいも 三温糖 アーモンド マーガリン	
26 ／ 金	煮ごはん			米 麦	
	タコライス (ミート・チーズ)	豚肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー シュレッドチーズ (乳)	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト缶	こめ油	クチャップ チリソース チリパウダー ウスターソース シママース こしょう
	キャベツのサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン		フレッシュミッドレッシング こしょう
	春雨スープ	中華風つくね (小麦・ごま・大豆・豚・鶏) 豆腐	とうがん にんじん 椎茸	香醋	粒だし シママース こしょう しょうゆ
29 ／ 月	シークワーサーアイス		シークワーサーアイス		
	あわこはん			米 あわ	粉かつお シママース
	冬瓜のみそ汁	厚揚げ 糸みそ 白みそ	とうがん にんじん しめじ 長ねぎ		豆腐 (大豆) しょうゆ みりん シママース 粉かつお
	もずく拌 (肉)	もずく 豚肉	にんじん えのき たまねぎ コーン 小松菜 にんにく	こめ油 三温糖 でんぷん	酢 しょうゆ シママース
30 ／ 火	かみかみあえ	さきいか (いかり・乳・大豆)	モウイ にんじん きゅうり あお豆 (大豆)	三温糖 アーモンド	ゆかり
	ゆかりごはん			米	しょうゆ シママース 粉かつお 粒だし
	クーリジシ	豚肉 カステラがまほこ (卵・大豆) 鶏卵	とうがん 椎茸 にんじん 小松菜 こんにゃく		シママース こしょう
	鶏の塩焼き	さば	からしな キャベツ にんじん もやし	粒 (小麦) こめ油	シママース こしょう しょうゆ
31 ／ 水	からし菜と鶏の炒めもの	豚肉 鶏卵	なす たまねぎ にんじん きくらげ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト缶	スリゲティ (小麦) オリーブ油	一徳唐辛子 クチャップ シママース こしょう 赤ワイン
	コンメンランザーネ	鶏肉	たまねぎ 赤ピーマン コーン にんにく	じゃがいも こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	ジャーマンポテト	ベーコン (豚・大豆)	にがりり きゅうり にんじん たまねぎ コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 シママース こしょう
	ゴーヤーのツナサラダ	ツナ			
31 ／ 水	アーモンド		スナックアーモンド (アーモンド)		
	ブルー (幼稚園のみ)		ブルー		
	煮ごはん			米 麦	
	ベジタブルカレー	白豆ペースト	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー ビーマン にんにく 生薬 りんご	じゃがいも マーガリン	カレー粉 カレーフレーク チャツネ (りんご) ウスターソース マドラスカレー (小麦・大豆・りんご) 粒だし
31 ／ 水	ゆでたまご	鶏卵			
	野菜のごまあえ	しらす チキアギ (大豆) 糸けすり	キャベツ きゅうり もやし にんじん	ごま 三温糖 こめ油	酢 しょうゆ シママース
	くだもの		くだもの		

8月

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

※魚・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・さば・さけ・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。

※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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおき・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

《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 (小麦・大豆) ④カレー粉 (小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・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 (小麦・大豆) ⑧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粒だし (鶏肉・卵) ⑫粒だし (豚肉)