



# 7月の予定献立表



学校給食摂取基準  
 ○エネルギー 650kcal (小学生)  
 ○エネルギー 830kcal (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%



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



7月は  
県産品奨励月間です!

給食では名護市産や県産食材を積極的に使っています。  
 【7月の名護市産食材】  
 ゴーヤー、冬瓜、パパイア、きゅうり、かぼちゃ、シークワサー、モウイ、にら、ナーベラー、ピーマン、なす、パイン、おくら、卵、とり肉、とうふ など♪

### 給食レシピ紹介

**ゴーヤーチップス**  
 (材料)  
 ゴーヤー 1本(250g) ★塩 小さじ1/3  
 片栗粉・小麦粉 50g ★カレー粉小さじ1/2  
 揚げ油

①ゴーヤーは種とワタを取ってよく洗い、うすい半月切りにする。  
 ②水気をとり、ませあわせた粉をうすくつけて、180℃の油でじっくりカリッとするまで揚げる。  
 ③取り上げ、粗熱をとり、★をまぶす。

1(金)

献立名

バナナ  
 タコライス  
 アーサ汁

4(月) 稲小欠食

献立名

魚の香草焼き  
 オレンジ  
 ペペロンチーノ  
 かぼちゃのハニーナッツサラダ

5(火) 緑風8年  
ひるぎ8年欠食

献立名

パイン  
 ゴーヤーチップス  
 むずく丼  
 とうがんじる冬瓜汁

名護の日こんだて

6(水) 緑風8年  
ひるぎ8年欠食

献立名

わかめサラダ  
 ブルーベリージャム  
 コッパン  
 きのこオムレツ  
 ポークビーンズ

7(木) 緑風8年・羽地幼  
ひるぎ8年欠食

献立名

天の川ゼリー  
 おくらのオープン焼き  
 コッパン  
 切干大根の青のり和え

七塔こんだて

8(金) 羽地中欠食

献立名

うむくじ天ぷら  
 パパイアイリチー  
 麦ごはん  
 ナーベラーンブシー

11(月)

献立名

ハンバーグ  
 オレンジ  
 うっちんライス  
 キャベツ入りポテトサラダ

12(火)

献立名

ギョーザ  
 オレンジ  
 にがなごまみそ和え  
 麦ごはん  
 マーボーへちま

13(水)

献立名

グルクンのトロピカルソース  
 野菜ソテー  
 黒糖パン  
 かぼちゃスープ

14(木)

献立名

黒糖ビーンズ  
 スルルーの磯辺揚げ  
 沖縄やきそば  
 じゃがいもタシヤー

琉球料理の日

15(金)

献立名

アセロラポンチ  
 目玉焼き  
 夏野菜カレーライス

18(月)

献立名

海の日

19(火)

献立名

ししゃものごま焼き  
 オレンジ  
 ゴーヤーチャンプルー  
 麦ごはん  
 クーリジシ

20(水)

献立名

シークワサーシャーベット  
 ビビンバ  
 とうふとわかめスープ

### 食と子どもの健康展(展示)

日時：令和4年7月21日(木)~27日(水)  
 場所：イオン名護店 バスト電器前

★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れます。ぜひ、ご覧になってください。

## 夏休みの食生活

栄養のバランスを考えよう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・めん類  
 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず  
 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず  
 牛乳・ヨーグルト

## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品  
 ひじき  
 大豆・大豆製品  
 切り干し大根  
 小松菜などの青菜  
 小魚  
 干しエビ

2022 7月 詳細献立表

★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。

羽地学校給食センター

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			
		(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)	調味料・だしなど
1 / 金	タコライス(麦ごはん)			米、麦	
	タコライス(ミート)	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、きくらげ、にんにく、トマト缶	こめサラダ油	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー
	タコライス(チーズ野菜)	チーズ(乳)	キャベツ		
	アーサ汁	アーサ、とうふ	えのき		しょうゆ、かつおだし
	バナナ		バナナ		
4 / 月	ベベロンチーノ	ベーコン(豚肉)	にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、にんにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	たかのつめ、白ワイン
	魚の香草焼き	ほき	パセリ、バジル	オリーブ油、パン粉(小麦)	白ワイン
	かぼちゃのハニーナッツサラダ		かぼちゃ	さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、はちみつ、アーモンド	
	オレンジ		オレンジ		
5 / 火	もずく丼(麦ごはん)			米、麦	
	もずく丼(もずくあん)	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、きくらげ	こめサラダ油、でん粉、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
	冬瓜汁	とうふ	冬瓜、えのき、こまつな		しょうゆ、かつおだし
	ゴーヤーチップス		ゴーヤー	小麦粉、でん粉、揚げ油	ウージパウダー、カレー粉
	パイナップル		パイナップル		
6 / 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、いんげん	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
	きのごオムレツ	卵、チーズ(乳)	マッシュルーム、しめじ、えのき、パセリ、にんにく	こめサラダ油	
	わかめサラダ	わかめ、オーシャンキング(28品目なし)	モウイ	白ごま、三温糖	しょうゆ、酢
7 / 木	七夕ちらしごはん	あさり、卵、ハム(大豆 豚肉)	にんじん、からしな、しいたけ	米、麦、グラニュー糖、白ごま、三温糖	酢、みりん、料理酒、しょうゆ
	おくらのオープン焼き		おくら、にんにく	ごま油、三温糖	しょうゆ、料理酒
	切干大根の青のり和え	青のり、ツナ	切干大根、きゅうり	ノンエッグマヨネーズ、白ごま	しょうゆ
	天の川ゼリー			天の川ゼリー(りんご)	
8 / 金	麦ごはん			米、麦	
	ナーベラーンプシー	豚3枚肉、厚揚げ、赤みそ	にんじん、冬瓜、へちま、こんにゃく、いんげん	こめサラダ油	みりん、かつおだし
	ハワイイリチー	ちきあぎ(大豆)、ツナ	ハワイイリ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
	うむくじ天ぷら			タピオカ粉、もち粉、紅いも、三温糖、揚げ油	
11 / 月	うっちんライス		にんじん、玉ねぎ、コーン缶、いんげん、うっちん粉	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	えのき	三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン
	キャベツ入りポテトサラダ		キャベツ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	粒マスタード
	オレンジ		オレンジ		
12 / 火	麦ごはん			米、麦	
	マーボーへちま	豚ひき肉、豚レバー、豆腐	へちま、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	ごま油、でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、豆板醤、中華ベース(小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン ごま)
	ギョーザ	ギョーザ(小麦 ごま 大豆 豚肉)			
	にがなごまみそ和え	卵、赤みそ	にがな、キャベツ、もやし、しょうが	三温糖、白ごま	酢
	オレンジ		オレンジ		
13 / 水	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	かぼちゃスープ	鶏むね肉、白豆、白いんげん豆、牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、バター、こめサラダ油	チキンコンソメ(乳 小麦 鶏肉 大豆)
	グルクンのトロピカルソース	グルクン	赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢、しょうゆ、チリソース
14 / 木	野菜ソテー	ベーコン(豚肉)、厚揚げ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こめサラダ油、三温糖	カレー粉、しょうゆ
	沖縄やきそば	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、菜の花	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
	スルルの磯辺あげ	スルル(きびなご)、青のり		小麦粉、でん粉、揚げ油	
	じゃがいもタシヤー	ベーコン	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ
	黒糖ビーンズ	大豆		黒糖	
15 / 金	夏野菜カレーライス	鶏もも肉	かぼちゃ、玉ねぎ、ハワイイリ、へちま、なす、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	ウージパウダー、カレー粉、ウスターソース、デミグラスソース、しょうゆ
	麦ごはん			米、麦	
	目玉焼き	卵		植物油(大豆)	
19 / 火	アセロラポンチ		パイナップル、みかん缶、もも缶、アセロラジュレ(りんご)、アセロラピューレ、アセロラシロップ	白玉もち団子(大豆)	
	麦ごはん			米、麦	
	クーリツシ	豚肉、卵、かまぼこ(大豆)	冬瓜、しいたけ、こんにゃく		しょうゆ、豚だし、かつおだし
	ししゃものごま焼き	ししゃも		ノンエッグマヨネーズ、白ごま	
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉、豆腐、糸けり	ゴーヤー、キャベツ、にんじん	こめサラダ油	しょうゆ
20 / 水	オレンジ		オレンジ		
	ビビンバ(肉)	牛肉	玉ねぎ、きくらげ、にんじん、こんにゃく、しょうが、にんにく	ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、料理酒、みりん、コチュジャン(大豆)
	ビビンバ(キムチ和え)		白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)、こまつな、もやし	ごま油、三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
	とうふとわかめスープ	わかめ、豆腐		ごま油	鶏だし、かつおだし、しょうゆ
シークワサーシャーベット			シークワサーシャーベット		

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている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・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。

※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・あおさ・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(大豆・りんご) 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・麦みそ・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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)