

# 7月 8月 こんだてひょう

東江学校給食センター  
53-2543

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。

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！

<p>3(月) 東江中・久辺中欠食</p>  <p>牛乳</p>	<p>4(火)</p>  <p>牛乳</p> <p>★フィンランドの献立★</p>	<p>5(水)</p>  <p>牛乳</p> <p>7月5日 名護の日献立 ～東江小6年生が考えたメニュー～</p>	<p>6(木)</p>  <p>牛乳</p>	<p>7(金)</p>  <p>牛乳</p> <p>★七夕献立★</p>
<p>10(月)</p>  <p>牛乳</p> <p>7月10日 納豆の日献立</p>	<p>11(火)</p>  <p>牛乳</p> <p>★オーストラリアの献立★</p>	<p>12(水)</p>  <p>牛乳</p>	<p>13(木) 東江幼 欠食</p>  <p>牛乳</p> <p>沖縄の郷土料理献立</p>	<p>14(金)</p>  <p>牛乳</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>18(火)</p>  <p>牛乳</p> <p>★ドイツの献立★</p>	<p>19(水)</p>  <p>牛乳</p>	<p>20(木) 《1学期終業式》</p>  <p>牛乳</p>	<p>7月5日は名護の日 東江小6年生が考えました！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クファジュシー</li> <li>豚肉・ニラ</li> <li>じゃんぼいんげん</li> <li>・鶏肉のシークワーサー焼き</li> <li>シークワーサー果汁</li> <li>・モーウィのウサチ</li> <li>モーウィ・きゅうり</li> </ul> <p>名護市の栄養たっぷり食材に感謝して、味わいましょう！</p>
<p>琉球ゴールデンキングス 優勝おめでとうございます！</p> <p>屋部中出身 岸本隆一選手の「好きな食べ物」である「麻婆豆腐」を食べて、みんなでお祝いしよう！！</p> <p>8/26(月)は琉球ゴールデンキングスの優勝をお祝いする献立です。沖縄県出身であり、屋部中出身の岸本隆一選手の好きな食べ物を調べてみました！！東江学校給食センターの給食を食べる園児・児童・生徒・先生方、みんなでお祝いできると嬉しいな！と思い、献立を考えました。</p> <p>2学期も安全・安心、そして真心をこめた給食づくりを目指して頑張ります。よろしくお祈りします。</p>	 <p>食と子どもの健康展</p> <p>日時：令和5年7月22日(土) 10:00～16:00 場所：イオン名護店 自転車売り場裏 📞 ☎ 098-862-1111</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食に関する展示</li> <li>・検定産物の展示</li> <li>・魚つりゲーム</li> <li>・北部地区給食センターの紹介</li> <li>など</li> </ul>	<p>FIBAバスケットボールワールドカップ2023 参加国の郷土料理が給食に登場します！</p> <p>8月に沖縄アリーナで開催されるワールドカップ！日本はグループEで3か国と対戦します！7月の給食では、グループEの4か国の郷土料理が登場します！世界の様々な味を体験してみよう。</p> <p>7月4日(火) フィンランドの献立 7月11日(火) オーストラリアの献立 7月13日(木) 日本(沖縄)の献立 7月18日(火) ドイツの献立</p>		
<p>28(月) 《2学期始業式》</p>  <p>牛乳</p> <p>★キングス優勝お祝い献立★</p>	<p>27(火)</p>  <p>牛乳</p> <p>★カツサンドを作ろう！！★</p>	<p>30(水) ウークイ</p> <p>7・8月 名護市産の食材</p> <p>冬瓜 きゅうり 鶏卵 鶏肉 豆腐 じゃんぼいんげん からし菜 モーウィ 豚肉 厚揚げ ゆし豆腐</p> <p>シークワーサー果汁</p> <p>学校給食は地産地消に取り組んでいます。</p>	<p>31(木)</p>  <p>牛乳</p> <p>8月31日 野菜の日献立</p>	<p>夏バテに負けない 体を作ろう！</p> <p>いよいよ夏休み！！ 毎日早寝早起きと3食バランスよく食べることが、夏バテに負けない体を作ります。</p> <p>水分補給も忘れず、充実した夏休みを過ごしてくださいね！</p> 

2023 7・8月 詳細献立 東京学校給食センター

\*お知らせ 台紙等の写真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/月	献立	① おもに肉・卵・骨となる 1・2群 (たんぱく質・脂質)	② おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・鉄質)	③ おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・糖質)	の 働 き と 使 用 食 料 名
3/月	玄米ごはん			米 玄米	戻し弁、だしなど
	アーサと冬瓜のずまし汁	アーサ 絹ごし豆腐	冬瓜 えのき ねぎ		片栗粉 黒口醤油 シママース 味噌
	さばのソース焼き	さば	しょうが	白ごま 三連粉	シママース 味噌 かりん風 黒口醤油 ツスターソース
4/火	鮭イリチー	鮭 チキアキ	ちりし 人参 かりん風		シママース 黒口醤油
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	シエニケイット	鶏肉 スキムミルク	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	じゃがいも 小麦粉 醤油/バター	シママース こしょう 戻し弁
5/水	ポテトグラタン	鶏肉加ベークン(大豆・鶏肉) チーズ	じゃがいも オリーブ油		シママース こしょう パセリ
	ロソッリ	鶏ささみちゃんこ	きゅうり 大根 パプリカ シークワーサー果汁	オリーブ油 三連粉	片栗粉 シママース
	名残たっぷりクワッシューシー	鶏肉 大豆 チキアキ 鶏肉	こんにゃく 人参 じゃんぱんいんげん たらこ	米 麦 この油	シママース 黒口醤油 かりん風 料理酒 戻し弁
6/木	鶏肉のシークワサー焼き	鶏肉	シークワサー果汁	三連粉	シママース こしょう 黒口醤油 料理酒 かりん風
	モーウのウサチー	かじ豆腐(大豆・鶏肉) 香茅	モーウ きゅうり	白ごま 三連粉	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 味噌
	タコライス	牛ひき肉 鶏ひき肉 鶏レバー チーズ(卵) 大豆	こんにゃく たまねぎ 人参 キャベツ ミニトマト	米 麦 三連粉 酢アセソンド この油	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース トマトクチャップ チーズ(卵) トマトソース (こんにゃく・りんご) チリパウダー
7/金	鶏腿スープ	鶏肉加ベークン(大豆・鶏肉) 五徳豆と五徳(大豆)	小松菜 白飯 コーン セロリ しょうが	片栗粉 この油 ごま油	シママース こしょう 黒口醤油 戻し弁 ローレル葉
	オレンジ		オレンジ		
	海鮮焼きそば	鶏肉 いり えび	しょうが だけのこ 人参 白飯 キャベツ いんげん	中華めん(小麦・大豆) この油 ごま油	料理酒 黒口醤油 シママース オイスターソース(大豆) ポークフィッシュ(鶏肉・魚肉)
10/月	麦ごはん			米 麦	
	沖崎風煮つけ	鶏肉(卵) 鶏肉 卵 山芋(大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく	三連粉	シママース 黒口醤油 かりん風 料理酒 味噌
	さばの塩焼き	さば	しょうが	この油	シママース 料理酒
11/火	キャベツとひき肉炒め	鶏肉(卵) 牛ひき肉 鶏ひき肉 卵みそ	キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが こんにゃく	三連粉 この油	シママース 七徳唐辛子
	スティック納豆	スティック納豆(大豆・大豆)			
	黒揚げパン			黒揚げパン(小麦・乳・大豆)	
12/水	お豆とポテトのスープ	鶏肉 白いんげん豆 白滝(大豆)	たまねぎ セロリ 人参 白飯	じゃがいも この油	シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) パセリ
	フィッシュアンドチップス	魚		じゃがいも 片栗粉 揚げ油	パセリ ねぎ(卵)
	ブロッコリーサラダ	鶏ささみちゃんこ	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン シークワーサー果汁	三連粉 ノンエッグマヨネーズ	和風マスタード(卵) シママース
13/木	深川めし	おせり 大豆	ごぼう 大根 人参 ねぎ しょうが	米 麦 この油	料理酒 黒口醤油 シママース かりん風 味噌
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	えのき グリンピース しょうが	この油 三連粉 片栗粉	黒口醤油 かりん風 料理酒 チキンブイヨン(鶏肉)
	小松菜のごま和え	かじ豆腐(大豆・鶏肉)	小松菜 白飯 きゅうり	三連粉 ごま油 すりごま	黒口醤油
14/金	五穀ごはん			米 五穀	
	イナムドッチ	鶏肉 カステラ(小麦) 厚揚げ 白口(大豆)	ねぎ こんにゃく		戻し弁 粉カツオ
	イカゲソ天ぷら	いかげそ 卵	小松菜 揚げ油		シママース 料理酒
18/火	たまごちゃんぷる	豆腐 コンビーフ(小麦) 卵	キャベツ 人参 ちりし	この油	シママース 黒口醤油
	鶏ときのこのオイスターそば	鶏肉	エリンギ 木茸 しめじ 人参 白飯 長ネギ ニろ こんにゃく	片栗粉(小麦・大豆) この油	料理酒 オイスターソース(大豆) 黒口醤油 かりん風 シママース チキンブイヨン(鶏肉)
	餃子	鶏肉	餃子(鶏肉・小麦・大豆) この油		
19/水	揚げそば	鶏ささみちゃんこ	大根 きゅうり ちりし しょうが	白身(小麦) 白すりごま 三連粉	黒口醤油 料理酒 トウバンジャン
	お芋の天婦			お芋の天婦	
	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
20/木	アイトブフ	ウインナー(大豆・鶏肉・鶏肉・卵)	キャベツ たまねぎ 人参 セロリ	この油	黒口醤油 シママース こしょう 戻し弁
	フリカデレ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・鶏肉)		この油 醤油/バター	トマトクチャップ ハヤシル(小麦・大豆・人参) ウスターソース チキンブイヨン(鶏肉) こしょう シママース ポークフィッシュ(鶏肉・魚肉) チキンブイヨン(鶏肉)
	ジャーマンポテト	チーズ 鶏肉加ベークン(大豆・鶏肉)	コーン ビーマン パプリカ こんにゃく	じゃがいも この油 醤油/バター	シママース こしょう
21/金	炊き込みチャーハン	鶏肉 チリメン えび スクラップ(小麦・大豆)	人参 たまねぎ たらこ だけのこ 鶏肉 グリンピース しょうが こんにゃく	米 麦 この油 ごま油	料理酒 こしょう 黒口醤油
	スルメの磯辺揚げ	スルメ(小麦) 鶏のり	小松菜 片栗粉 揚げ油		シママース 料理酒
	青菜のナムル		ちりし 人参 小松菜 こんにゃく	白ごま ごま油 三連粉	黒口醤油 トウバンジャン
22/土	オレンジ		オレンジ		
	キーマカレー	牛ひき肉 鶏ひき肉 鶏レバー 大豆	たまねぎ 人参 ビーマン エリンギ トマト リンゴピューレ しょうが こんにゃく	米 麦 この油	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) トマトクチャップ ポークフィッシュ(鶏肉・魚肉) シママース カレー粉
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・小麦)		
23/日	切干大根サラダ	鶏肉加ベークン(大豆・鶏肉・鶏肉)	切干大根 きゅうり コーン レモン果汁	三連粉 ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 和風マスタード(卵)
	シークワサーソルベ		シークワサーソルベ		
	煮ごはん			米 麦	
24/月	麻婆豆腐	豆腐 鶏ひき肉 鶏レバー 卵みそ 戻し(大豆・鶏肉)	人参 たまねぎ ねぎ たらこ しょうが こんにゃく	三連粉 この油 ごま油 片栗粉	黒口醤油 オイスターソース(大豆) トウバンジャン ポークフィッシュ(鶏肉・魚肉)
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	こんにゃく ねぎ	白ごま ごま油	黒口醤油 かりん風 料理酒 七徳唐辛子
	鶏産紅芋のごま団子		鶏産紅芋のごま団子(大豆・鶏肉・人参・大豆) 揚げ油		
29/火	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
	野菜と牛肉のスープ	牛肉	たまねぎ 人参 パプリカ エリンギ トマト こんにゃく	じゃがいも この油 三連粉	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース こしょう 片栗粉 チキンブイヨン(鶏肉) パプリカ(卵)
	チキンカツ		ソフトチキンカツ(小麦・大豆・鶏肉) 揚げ油 シンジャーレモンドレッシング(大豆)		
31/木	グリーンサラダ	鶏肉加ベークン(大豆・鶏肉)	キャベツ レッドキャベツ きゅうり 人参 コーン	オリーブ油 三連粉	リンゴ酢 黒口醤油 シママース
	スライスチーズ	スライスチーズ			
	玄米ごはん			米 玄米	
31/木	かきたま汁	卵	小松菜 えのき 人参	片栗粉	シママース 黒口醤油 黒口醤油 かりん風 味噌
	さばの照り焼き	さば	しょうが	この油 三連粉	シママース 料理酒 黒口醤油 かりん風
	キャベツのみそ炒め	厚揚げ 牛ひき肉 鶏ひき肉 卵みそ	キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが こんにゃく	三連粉 この油	シママース 七徳唐辛子
オレンジ		オレンジ			

(よく使用する調味料のフルネーム一覧)

- ①片栗粉、黒口醤油(大豆・大豆) ②片栗粉、ウインナー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・大豆) ⑤豆腐、長ネギ、おから、卵みそ、白米、赤米、白口米、油揚げ、黒揚げ(大豆・大豆)
- ⑥ソフトグラスソース(小麦・大豆) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧醤油(大豆) ⑨ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑩戻し(小麦・大豆) ⑪片栗粉(小麦)