



# 7月8月 献立表

中学校栄養基準量  
エネルギー 830Kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

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	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 大宮中1年欠食
	冷凍みかん アラビヤータ セサミトースト コンソメスープ 	オレンジ 豆腐のきのこソース 夏野菜の生姜和え アーサ入り炊き込みご飯 	紅芋チーズスコーン 名護野菜のドライカレー あわごはん カリフラワーのサラダ 名護の日にちなんだで	パナナ ほうれん草 オムレツ 芋のココロサラダ 和風スパゲティ 	星形ハンバーグ / フォーチャンブルー 麦ごはん 魚そうめん汁 セタにちなんだで
献立名	10(月)	11(火)	12(水)	13(木) 大宮中2年欠食	14(金) 大宮中2年欠食
	スライスチーズ チキンバルミヤーナ / マッシュポテト バーガーパン 豆とハムのスープ ~ オーストラリア ~	グラリットウ・ロビ / ロソツリ チーズライス ~ フィンランド ~	スイカ スタミナ丼 もずくと卵のスープ ~ 日本 ~	アップルクーヘン / ザワークラウト ガリーヴルスト風スパゲティ ~ ドイツ ~	さばの塩こうじ焼き / 納豆和え わかめごはん 根菜のごま汁 
FIBA バasketボールワールドカップ2023 日本と対戦する参加国にちなんだ献立					
献立名	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	
	海の日	オレンジ カレーコロッケ / えだ豆サラダ うっちゃんライス 	イカたつぷり / フルーツ杏仁小判 麦ごはん ハちまの中華煮 	シークワーサーソルバ わかさぎのから揚げ / 赤うりどわかめの和え物 海鮮焼きそば 	
遊びに来てね! <b>食と子どもの健康展</b> 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 ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・魚つりゲーム ・北部地区給食センターの紹介 など					
献立名	8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	
	ゆで卵 / みるくもち 麦ごはん 夏野菜カレー 	魚のチーズマヨ焼き / ビーンズサラダ ツナライス 	お盆休み	ちくわのオープン焼き / ゴーヤーのツナ和え 中華焼きそば 	

2023 7月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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つのグループの働きと使用食材名			
		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)	調味料・だしなど
3/月	PR. セサミトースト	きな粉(大豆)		食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 マーガリン(乳 大豆) はちみつ ごま	
	コンソメスープ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	じゃがいも こめ油	こしょう 塩 鶏だし骨
	アラビアータ 冷凍みかん		おろしにんにく 玉ねぎ トマト缶 みかん	マカロニ(小麦) オリーブ油 三温糖	塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
4/火	PR. アーサ入り炊き込みご飯	鶏肉 アーサ 大豆	人参 干し椎茸 菜ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん かつお節
	豆腐のきのこソース焼き	豆腐	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ	こめ油 でん粉	醤油 みりん オイスターソース
	夏野菜の生姜和え オレンジ	鶏肉	赤うり にがうり おろししょうが オレンジ	ごま油	塩 醤油
5/水	PR. あわごはん			米 あわ	
	名護野菜のドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ スズキーニ なす 人参 にがうり	こめ油 三温糖	ウスターソース デミグラスソース ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) カレー粉 塩
	紅芋チーズスコーン カリフラワーのサラダ	ヨーグルト(乳) チーズ(乳)	紅芋 レモン果汁	ケーキミックス(小麦 乳 大豆) グラニュー糖 バター	コールスロッドレッシング
6/木	PR. 和風スパゲティ	ベーコン(豚肉 卵) しらす干し	玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 醤油 こしょう
	ほうれん草オムレツ	オムレツ(卵 大豆)			
	芋のココロコサラダ バナナ	チーズ(乳)	きゅうり コーン レーズン バナナ	じゃがいも さつまいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	こしょう
7/金	PR. 麦ごはん			米 麦	
	魚そうめん	あさり 豆腐 魚そうめん	人参		塩 薄口醤油 かつお節 煮干しだし
	星型ハンバーグ フーチャンプルー	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉) 卵 豚肉	人参 小松菜 もやし	三温糖 でん粉 熟小麦(大豆) こめ油	醤油 みりん かつお節 薄口醤油 醤油 塩 こしょう
10/月	PR. バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	豆とハムのスープ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵) ミックスビーンズ	白菜 玉ねぎ 人参 コーン パセリ		醤油 塩 鶏だし骨 こしょう
	チキンバルミジャーナ マッシュポテト スライスチーズ	チキンカツ(小麦 乳 大豆 鶏肉) 牛乳 チーズ(乳)	トマト缶 パセリ	サラダ油 三温糖 じゃがいも バター	トマトソース(大豆) デミグラスソース 塩 こしょう
11/火	PR. チーズライス	鶏肉 いんげん豆 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	グリラットッ・ロビ(隣のオープン焼き)	鮭	パセリ おろしにんにく	オリーブ油	塩
	ロソッリ(サラダ)		ピーツ きゅうり りんご	じゃがいも 三温糖 オリーブ油	酢 醤油 こしょう
12/水	PR. 麦ごはん			米 麦	
	スタミナ丼	豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ こんにゃく おろしにんにく	三温糖 こめ油 でん粉	みりん 醤油 塩 鶏だし骨
	もずくと卵のスープ スイカ	卵 もずく 豆腐	にら スイカ	でん粉	塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
13/木	PR. カリーヴルスト風スパゲティ	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース カレー粉 塩
	アップルクーヘン(りんごケーキ)	卵 牛乳	りんご	小麦粉 グラニュー糖 バター	ベーキングパウダー
	ザワークラウト(サラダ)	ベーコン(豚肉 卵)	きゃべつ きゅうり コーン	三温糖	酢 塩 こしょう
14/金	PR. わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
	根菜のごま汁	豚肉 赤みそ	人参 ごぼう 菜ねぎ こんにゃく	じゃがいも ごま	料理酒 かつお節
	さばの塩こうじ焼き 納豆和え	さば 納豆 糸けずり	おろしにんにく おろししょうが ほうれん草 もやし		塩こうじ 料理酒 醤油 マスタード
18/火	PR. うっちゃんライス	鶏肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース	米 麦 こめ油	うっちゃん粉 醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨
	カレーコロッケ			カレーコロッケ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油	
	えだ豆サラダ オレンジ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	あお豆 きくらげ もやし 人参 オレンジ	三温糖 ごま	醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
19/水	PR. 麦ごはん			米 麦	
	へちまの中華煮	豚肉 豆腐	へちま 冬瓜 人参 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草 おろしにんにく	三温糖 こめ油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 カイエンペッパー 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
	イカたっぷり小判 フルーツ杏仁	イカたっぷり小判(イカ 大豆)	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	三温糖 杏仁寒天(乳)	
20/木	PR. 海鮮焼きそば	イカ えび あさり 貝柱 のり	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草	中華めん(小麦 大豆) こめ油	料理酒 塩 醤油 チキンブイヨン(鶏肉)
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	おろしにんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 カレー粉
	赤うりとわかめの和え物 シークワサーソルバ	わかめ シーチキン(大豆)	赤うり きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	醤油 酢 シークワサーソルバ(28品目無し)

2023 8月 詳細献立表

28/月	PR. 麦ごはん			米 麦	
	夏野菜カレー	鶏肉	人参 玉ねぎ なす スズキーニ ピーマン おろしにんにく おろししょうが	じゃがいも こめ油	カレー粉 カレー粉 ウスターソース 塩 リンゴピューレ(りんご) 鶏だし骨
	ゆで卵 みるくもち	卵 牛乳	黄桃缶 パイン缶 みかん缶	白玉だんご グラニュー糖 でん粉	
29/火	PR. ツナライス	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ ピーマン	米 麦 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	魚のチーズマヨ焼き ビーンズサラダ	ほき チーズ(乳) ミックスビーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ミックスペジタブル パパイア きゅうり 赤ピーマン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 オリーブ油	塩 こしょう カレー粉 酢 醤油 こしょう
31/木	PR. 中華焼きそば	豚肉 イカ 膏のり粉	キャベツ もやし 人参 たけのこ ピーマン	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
	ちくわのオープン焼き ゴーヤのツナ和え	ちくわ(大豆) チーズ(乳) 牛乳 脱脂粉乳(乳) 糸けずり シーチキン(大豆)	パセリ にがうり 赤うり 黄ピーマン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 酢

※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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あさぎ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ(大豆)  
⑥デミグラスソース(小麦 豚肉) 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)