



7・8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。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

今年の夏も猛暑が予想されています。気温が上がると、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかり睡眠をとること、朝ごはんを必ず食べること。そして、こまめに水分補給を行うことが肝心です。のどがかわいていなくても、1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。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。水分・塩分補給に牛乳もおすすめです。

クイズ! 方言で何というでしょう?



①にがうり



②へちま



③おくら

7月

献立名	3(月)	4(火) 緑風5年- ひるぎ8年 欠食	5(水) 緑風8年 ひるぎ8年 欠食	6(木) 緑風8年 ひるぎ8年 欠食	7(金) 緑風5年・8年 欠食
	アセロラポンチ 牛乳 野菜のピリ辛スープ ガバオライス	とっとチーズ 牛乳 ゴーヤの天ぷら アーサごはん モーウイの梅和え	さばのシークワサーしょうゆ焼き 牛乳 オレンジ ウンチーとひき肉の炒め物 麦ごはん そうめん汁 なごの日こんだて	ジャーマンポテト 牛乳 ブロッコリーとナッツのサラダ 黒糖パン アインopf (ドイツ風野菜スープ) バスケットボールワールドカップを応援!! ~ドイツ料理~	七タゼリー 牛乳 おくらのオープン焼き 七タちらしごはん ゴーヤとちくわのごま和え 七タこんだて
献立名	10(月)	11(火)	12(水)	13(木) 羽地幼稚園 羽地中 欠食	14(金)
	わかさぎの黄金揚げ 牛乳 納豆みそ からしなとベーコン炒め 麦ごはん もずく汁 「納豆の日」こんだて 真喜屋小6年生が考えたメニュー	パン 牛乳 グルクンのトロピカルソース わかめごはん ナーベラーンブシー あさって木曜日は 琉球料理の日	オレンジ 牛乳 ゴーヤのツナサラダ 揚げパン ポークビーンズ	あん仁 牛乳 フルーツ杏仁 ムーシーロー へちま入りマーボー丼	しまどうぶ 牛乳 島豆腐のスコーン フレンチサラダ 夏野菜ミートスパゲティ
献立名	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	給食に関する展示をしているよ! あそびにきてね~ 食と子どもの健康展 7月22日(土) 10時~16時 イオン名護店 自転車売り場うら
	海の日	バナナ 牛乳 もずく入り厚焼きたまご 豚キムチうどん ジャガオクラのオイスター炒め	いわしのおかか煮 牛乳 オレンジ 切干大根のゆかり和え 麦ごはん へちまのみそ汁	シークワサーシャーベット 牛乳 ゴーヤチップス 夏野菜カレーライス	

8月

献立名	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	クイズのこたえ ①ゴーヤ ②ナーベラー ③ネリ
	フルーツヨーグルト 牛乳 えだまめ カレーライス	あげどうぶの野菜あんかけ 牛乳 バナナ マーミナーウサチ ウンケージュシー 旧盆にちなんで	ウークイ	さばのみそ焼き 牛乳 オレンジ クーフィリチー 麦ごはん クーリジシ	

令和5年7月・8月 詳細献立表

羽地給食センター (58-1233)

★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。その時は、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
		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)	
3 /月	麦ごはん			米、麦	
	ガバオライス	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パプリカ、にんにく	三温糖、こめサラダ油	ノンブレンダー、トウバンジャン、しょうゆ、ウスターソース
	野菜のピリ辛スープ	豆腐	トマト、えのきだけ、もやし、長ねぎ、からしな、しょうが、にんにく	ごま油、ラー油	しょうゆ、かつおだし
	アセロラポンチ		パイン、みかん缶、もも缶	白玉もち団子、アセロラジュレ (りんご)、アセロラシロップ (りんご)、アセロラピューレ	
4 /火	アーサごはん	豚肉、チキアギ (大豆)、アーサ	ごぼう、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
	ゴーヤーの天ぷら	けずり節、ツナ、卵	ゴーヤー、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ウーシパウダー	小麦粉、揚げ油	
	モーウイの梅和え		モーウイ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお (りんご)、しょうゆ
	とっとチーズ	チーズ、かたくちいわし		ごま、アーモンド、さとう	
5 /水	麦ごはん			米、麦	
	そうめん汁	魚そうめん	にんじん、水菜	そうめん (小麦)	しょうゆ、かつおだし
	さばのシークワサーしょうゆ焼き	さば	シークワサー果汁	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
	ウンチェーとひき肉の炒め物	豚ひき肉、厚揚げ	パパイア、ウンチェー、にんにく	ごま油、三温糖	トウバンジャン、しょうゆ、みりん、料理酒
6 /木	オレシ		オレシ		
	黒糖パン			黒糖パン (小麦 乳 大豆)	
	アイントプフ (ドイツ風野菜スープ)	無塩せきベーコン (豚肉)、レンズ豆	にんじん、玉ねぎ、キャベツ		野菜ブイヨン
	ブロッコリーとナッツのサラダ	ツナ	ブロッコリー、きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング (大豆 ごま)
7 /金	ジャーマンポテト	ウインナー (豚肉)	玉ねぎ、パセリ、にんにく	じゃがいも、揚げ油、オリーブ油	
	七夕ちらしごはん	あざり、紅麹ハム (豚肉 大豆)	にんじん、しいたけ、絹さや、コーン缶	米、麦、グラニュー糖、白ごま、三温糖	酢、しょうゆ、料理酒、みりん
	おぐらのオープン焼き		オクラ、にんにく	三温糖、ごま油	しょうゆ、料理酒
	ゴーヤーとちくわのごま和え	焼き竹輪 (大豆)	ゴーヤー、パパイア、にんじん	三温糖、卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ、酢
10 /月	七夕ゼリー			七夕ゼリー (大豆)	
	麦ごはん			米、麦	
	納豆みそ	ひきわり納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、こめサラダ油	みりん
	もずく汁	もずく、豆腐	冬瓜、えのきだけ		しょうゆ、かつおだし
11 /火	わかさぎの黄金揚げ	わかさぎ		小麦粉、でん粉、揚げ油	カレー粉、うっちゃん粉
	からしなとベーコン炒め	無塩せきベーコン (豚肉)	からしな、コーン缶、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが	こめサラダ油	しょうゆ
	わかめごはん	わかめ		米、麦、白ごま	
	グルクンのトロピカルソース	グルクン	ウーシパウダー、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	しょうゆ、チリソース
12 /水	チーバーランプシー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	にんじん、へちま、三角こんにゃく、いんげん	こめサラダ油	みりん、かつおだし
	揚げパン	きな粉		コッパン (小麦 乳 大豆)、三温糖、揚げ油	
	パイン		パイン		
	ホークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶	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
13 /木	ゴーヤーのツナサラダ	ツナ	ゴーヤー、パパイア、にんじん、コーン缶	卵なしマヨネーズ	しょうゆ
	オレシ		オレシ		
	へちま入りマーボー丼 (麦ごはん)			米、麦	
	へちま入りマーボー丼 (具)	豆腐、豚ひき肉	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 ごま 大豆)、トウバンジャン、中華ベース (小麦 大豆 牛肉 豚肉 セラチン ごま)
14 /金	ムーシーロー	豚肉、卵	キャベツ、こまつな、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	こめサラダ油、ごま油、三温糖	オイスターソース、しょうゆ
	フルーツ杏仁	加工乳	みかん缶、パイン缶、もも缶、レーズン	生クリーム、グラニュー糖	アガー、パニラエッセンス
	夏野菜ミートスパゲティ (めん)			スパゲティ (小麦)、こめサラダ油	
	夏野菜みートスパゲティ (ソース)	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚レバー	にんじん、なす、オクラ、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶	こめサラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
18 /火	フレンチサラダ	ひよこ豆、ツナ	ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、シークワサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
	島豆腐のスコーン	脱脂粉乳、豆腐		ホットケーキミックス (小麦 乳 大豆)、バター、グラニュー糖、ミルクチョコレート (乳 大豆)	
	豚キムチうどん	豚肉	にんじん、キャベツ、にら、白菜キムチ (小麦)、木くらげ、にんにく、しょうが	うどん (小麦)、三温糖	キムチ味 (大豆)、しょうゆ、料理酒
	もずく入り厚焼きたまご	もずく入り厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)			
19 /水	おぐらとじゃがいものオイスター炒め		オクラ、しめじ、にんじん、しょうが、にんにく	じゃがいも、揚げ油、ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、オイスターソース
	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米、麦	
	へちまのみそ汁	油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	へちま、にんじん、こまつな		かつおだし
20 /木	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮 (小麦 大豆)			
	切干大根のゆかり和え	紅麹ハム (豚肉 大豆)	切干大根、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ	ゆかり
	オレシ		オレシ		
	夏野菜カレーライス (麦ごはん)			米、麦	
28 /月	夏野菜カレーライス (ルウ)	とり肉	にんじん、玉ねぎ、トマト缶、なす、冬瓜、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	カレー粉、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
	ゴーヤーチップス		ゴーヤー、ウーシパウダー	小麦粉、でん粉、揚げ油	カレー粉
	シークワサーシャーベットの		シークワサーシャーベット		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レーズン	
29 /火	枝豆		枝豆		
	ウンケージュシー	豚肉、チキアギ (大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、しょうが、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし、豚だし
	揚げ豆腐の野菜あんかけ	豆腐	ピーマン、玉ねぎ、にんじん	小麦粉、でん粉、揚げ油	しょうゆ、かつおだし
	マーミナーウサチ		もやし、きゅうり、豆腐	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
30 /水	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米、麦	
	クオリジシ	豚肉、白かまぼこ、たまご	冬瓜、しいたけ、こんにゃく		しょうゆ、かつおだし、豚だし
	さばのみそ焼き	さば、赤みそ	しょうが	三温糖	みりん、料理酒
クープイリチー	豚肉、昆布、チキアギ (大豆)	にんじん、こんにゃく、切干大根	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、かつおだし、みりん	
オレシ		オレシ			

※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。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレシ・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・ちんご・セラチン・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・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・ワイルド酢 (小麦) ③かつおだし (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卵なしマヨネーズ (大豆) ⑪鶏だし骨 (鶏肉・卵) ⑫豚だし骨 (豚肉)