



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。



7月				
1(月) ひるぎ欠食	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
献立名 ゴーヤーチップス 牛乳 厚揚げのごまドレッシング和え アーサごはん	献立名 パイン 牛乳 ムーシーロー へちま入りマーボー丼	献立名 シークワサータルト 牛乳 汁にのける 野菜そば もずくのウサチー	献立名 さばのみそ焼き 牛乳 ゴーヤーの甘辛炒め 麦ごはん ゆしどうふ汁	献立名 セタフルーツ和え 牛乳 チリコンカン コッペパン 夏野菜チャウダー あさっては七夕
8(月)	9(火)	10(水)	11(木) 羽地幼 欠食	12(金)
献立名 焼き豆腐のきのこあんかけ 牛乳 モーウイとおくらの和え物 クファージュシー	献立名 ほうれん草オムレツ 牛乳 パリパリサラダ 黒糖パン プイヤベース風	献立名 納豆かきあげ 牛乳 わかめごはん 肉野菜いため なつとうの日	献立名 さばの南蛮漬け 牛乳 ゴーヤーの佃煮 麦ごはん 冬瓜のみそ汁	献立名 バニラアイス(豆乳アイス) 牛乳 おくらのオープン焼き タコライス
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
献立名 海の日	献立名 きびなごのから揚げ 牛乳 ウンチェーのオイスター炒め 麦ごはん サンラータン	献立名 かぼちゃのケーキサレ 牛乳 ブロッコリーサラダ ミートスパゲティ	献立名 たまごやき 牛乳 モーウイの甘酢和え 麦ごはん ナーベラーンブシー 毎月第3木曜日は 琉球料理の日	献立名 オレンジ 牛乳 ビーンズサラダ 夏野菜カレーライス
ねっちゅうしょう よ ぼろ すいぶん ほきゅう あさ 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!				
熱中症予防のために、こまめな水分補給を心がけましょう。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。				
			7・8月の名護市産食材 パパイア、もやし、とうがん、ピーマン、ゴーヤー、きゅうり、モーウイ、おくら、にら、へちま、沖縄そば、とり肉、たまご、とうふ、シークワサー果汁	
食と子どもの健康展 7月20日(土) 11時~16時 イオン名護店 自転車乗り場うら				
8月				
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立名 厚揚げの梅あんかけ 牛乳 じゃがいもタシヤー 沖縄やきそば	献立名 カットコーン 牛乳 フルーツヨーグルト カレーライス	献立名 もずく入りヒラヤーチー 牛乳 バナナ クファージュシー マーミナーウサチ	献立名 さばの照り焼き 牛乳 きんぴらごぼう 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	献立名 切干大根サラダ 牛乳 ココア揚げパン ポークビーンズ

令和6年7・8月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 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	緑	黄	
		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
7月					
1 / 月	アーサごはん ゴーヤーチップス 厚揚げのごまドレッシング和え	豚肉、チキアギ(大豆)、アーサ	ごぼう、しいたけ ゴーヤー キャベツ、玉ねぎ、にんじん、シークワサー果汁	米、麦、サラダ油 小麦粉、でん粉、揚げ油 白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	しょうゆ、豚だし、かつおだし カレー粉 しょうゆ、酢
2 / 火	へちま入りマーボー丼(麦ごはん) へちま入りマーボー丼(具) ムーシーロー パイン	豆腐、豚ひき肉、豚レバー	へちま、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく パイン	米、麦 ごま油、でん粉 サラダ油、ごま油、三温糖	デブメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン、中華ベース(小麦 大豆 豚肉 牛肉 セラチン ごま) オイスターソース(小麦 大豆)、しょうゆ
3 / 水	野菜そば(具+汁) 野菜そば(めん) もすくのウサチー シークワサータルト	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ きゅうり、モウイ、シークワサー果汁	サラダ油 沖縄そば(小麦 大豆) 三温糖 シークワサータルト(大豆)	しょうゆ、豚だし、かつおだし 酢、しょうゆ
4 / 木	麦ごはん ゆしどうふ汁 さばのみそ焼き ゴーヤーの甘辛炒め	ゆしどうふ、アーサ さば、赤みそ 豚ひき肉、けずり節	しょうが にんじん、パパイア、ゴーヤー、にんにく	米、麦 三温糖 ごま油、三温糖、白ごま	しょうゆ、かつおだし みりん、料理酒 トウバンジャン、しょうゆ、みりん、料理酒
5 / 金	コッペパン 夏野菜チャウダー チリコンカン	とり肉、白花生・白いんげん豆ペースト、加工乳 豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ、オクラ、コーン缶、しめじ 玉ねぎ、トマト缶、にんにく	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、小麦粉、マーガリン サラダ油、小麦粉	鶏だし骨 ケチャップ、デミグラスソース、チリパウダー、赤ワイン
8 / 月	セタフルーツ和え クワアジュシー 焼き豆腐のきごあんかけ モウイとオクラの和え物	豚肉、チキアギ(大豆)、ひじき 豆腐	にんじん、しいたけ、葉ねぎ えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、にんじん モウイ、オクラ、しょうが	ゼリーの素、ぶどうジュース 米、麦、サラダ油 でん粉 三温糖	しょうゆ、豚だし、かつおだし しょうゆ、かつおだし しょうゆ
9 / 火	黒糖パン フイヤベース風 ほうれん草オムレツ バリバリサラダ	赤魚 ほうれん草オムレツ(卵 大豆)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト缶	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、オリーブ油	白ワイン、野菜ブイヨン、ローリエ 酢、しょうゆ、種入りマスタード
10 / 水	わかめごはん 納豆かきあげ 肉野菜いため	わかめ ひきわり納豆、焼き竹輪、卵 豚肉	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ もやし、キャベツ、小松菜、にんじん	米、麦、白ごま、ごま油 小麦粉、揚げ油 サラダ油	しょうゆ
11 / 木	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 さばの南蛮漬 ゴーヤーの佃煮	厚揚げ、もすく、赤みそ、白みそ さば けずり節	冬瓜、小松菜、にんじん、えのきたけ にんじん、玉ねぎ、ピーマン ゴーヤー	米、麦 でん粉、揚げ油、三温糖、サラダ油 三温糖、白ごま	かつおだし 料理酒、酢、しょうゆ、七味唐辛子(ごま) しょうゆ、みりん
12 / 金	タコライス(麦ごはん) タコライス(ミート) タコライス(野菜チーズ) おくらのオープン焼き パニライアイス(豆乳アイス)	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、木くらげ、にんにく、トマト缶 キャベツ オクラ、にんにく	米、麦 サラダ油 三温糖、ごま油 パニライアイス(大豆)	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 しょうゆ、料理酒
16 / 火	麦ごはん サンラータン きびなごのから揚げ ワンチーのオイスター炒め	とり肉、卵 きびなご 厚揚げ	にんじん、長ねぎ、しいたけ ワンチー、にんじん、キャベツ、木くらげ、しょうが、にんにく	米、麦 春雨、でん粉、ごま油、ラー油(ごま 大豆) でん粉、小麦粉、揚げ油 ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし、酢 オイスターソース(小麦 大豆)
17 / 水	ミートスバグティ フロッキーサラダ かぼちゃのケーキサレ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、オクラ、トマト、にんにく ツナ かぼちゃ	スバグティ(小麦)、サラダ油、三温糖 卵なしマヨネーズ、三温糖 ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆)、オリーブ油、さつまいも	しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉 しょうゆ ベーキングパウダー
18 / 木	麦ごはん ナーベラーンブシー 卵焼き モウイの甘酢和え	豚肉、厚揚げ、赤みそ 卵、ツナ	にんじん、へちま、こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、豆腐 モウイ	米、麦 サラダ油 サラダ油 グラニュー糖	みりん、かつおだし しょうゆ、みりん 酢
19 / 金	夏野菜カレー(麦ごはん) 夏野菜カレー(ルウ) ビーンズサラダ オレンジ	とり肉	かぼちゃ、玉ねぎ、冬瓜、なす、へちま、にんにく きゅうり、にんじん、あお豆、コーン缶 オレンジ	米、麦 じゃがいも、サラダ油 卵なしマヨネーズ、白ごま	カレールーウ、ウーシパウダー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
8月					
26 / 月	沖縄やきそば 厚揚げの梅あんかけ じゃがいもタシヤー	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし 葉ねぎ 玉ねぎ、にら	沖縄そば(小麦 大豆)、サラダ油 でん粉 じゃがいも、サラダ油	しょうゆ 梅びしお(りんご)、しょうゆ、みりん、かつおだし しょうゆ
27 / 火	カレーライス(麦ごはん) カレーライス(ルウ) カットコーン フルーツヨーグルト	とり肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、冬瓜、しめじ、にんにく カットコーン みかん缶、パイン缶、もも缶、レーズン	米、麦 じゃがいも、サラダ油	カレールーウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
28 / 水	クワアジュシー もすく入りピラヤーチー マーミナーウサチ バナナ	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布 卵、もすく、ツナ	にんじん、しいたけ、葉ねぎ にら もやし、きゅうり、豆腐 バナナ	米、麦、サラダ油 小麦粉、タピオカ粉、サラダ油 三温糖、白ごま	しょうゆ、豚だし、かつおだし ウーシパウダー、しょうゆ しょうゆ、酢
29 / 木	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの照り焼き きんぴらごぼう	油揚げ、赤みそ、白みそ さば とり肉	玉ねぎ、えのきたけ、こまつな しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく	米、麦 じゃがいも 三温糖 三温糖、サラダ油、白ごま	かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 しょうゆ、みりん
30 / 金	ココア揚げパン ホークビーンズ 切干大根サラダ	きな粉 豚肉、大豆 ツナ	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶 切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン缶	米、麦 コッペパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、三温糖、ミルクココア(大豆) じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉 白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	ケチャップ、ウスターソース、豚だし 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・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。 ※もすく・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・ワケル(小麦) ③かつお(大豆・りんご) ④カレールーウ(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)