

令和7年

7月 8月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう

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！

こ ん だ て	 7・8月の名産市産の食材 ねぎ なら 冬瓜 たまご きゅうり モーウィ へちま からし菜 ゴーヤ とり肉	1(火) 欠食：屋部中 瀬喜田小交流給食 東江中ふれあい給食 オレンジ 牛乳 切干大根の中華和え キムチ炒飯 ミニ肉まん	2(水) 鯖の香味ソース焼き 牛乳 野菜と鶏肉のみそ炒め 麦ごはん かきたま汁	3(木) オレンジ 牛乳 マセドアンサラダ 揚げパン レンズ豆のスープ	4(金) シークワーサーサラダ 牛乳 紅芋ケーキ あさりと小松菜のクリームスパゲティ
	7(月) セタゼリー 牛乳 モズク丼 麦ごはん キャバツのみそ汁	8(火) キャンディーチーズ 牛乳 アーサのウサチー クファージュシー メンチカツ	9(水) ひじきのふりかけ 牛乳 鯖の塩焼き 麦ごはん 豆腐とえびのうま煮	10(木) 欠食：東江幼 (弁当会) 牛乳 ツナポテサラダ 牛乳 鶏肉のシークワーサー焼き 食パン ミネストローネ	11(金) パナナ 牛乳 もやしの中華和え スルルーの唐揚げ 海鮮焼きそば
	14(月) 黄桃 牛乳 こんにゃくの炒り煮 麦ごはん 麻婆へちま	15(火) オレンジ 牛乳 野菜の胡麻和え 照り焼きチキン ひじきとごぼうの炊き込みご飯	16(水) 野菜の納豆和え 牛乳 ちりめん卵焼き 麦ごはん 沖縄風煮つけ	17(木) ポテトの塩昆布ソテー 牛乳 さばのプロバンス風 食パン ジュリアンスープ	18(金) 元気ヨーグルト 牛乳 ハンバーグをのせてハンバーグカレーにしよう 夏野菜カレー 麦ごはん 小松菜のじゃこ和え
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>～食と子どもの健康展～</p> <p>キムチキムチあそ</p> <p>日時：令和7年7月19日(土) 11:00～16:00 場所：イオン名護店ベスト電器前広場</p> <p>・給食に関する展示・県産やさいクイズ ・北部地区給食センターの紹介 ・給食の試食・野菜ハンコ作りや各種ゲームなど</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>栄養バランス を考えた食事の選び方とは？</p> <p>いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。</p> <p>選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。</p> <p>● 主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類</p> <p>● 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> <p>● 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> <p>牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品をとるようにしましょう。</p> <p>コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。</p> </div> </div>				
		26(火) オレンジ 牛乳 餃子 チャプチェ 炊き込みチャーハン	27(水) 小松菜の和え物 牛乳 鯖の塩焼き 麦ごはん 豚汁	28(木) ツナポテサラダ 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き コッパパン 雑穀スープ	29(金) チョコバナナケーキ 牛乳 ブロッコリーナッツサラダ きのコスパゲッティ

※ 給食に関する問い合わせは：名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)

2025年 7.8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。

献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど	
	おむに魚・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無糖質)	おむに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無糖質)	おむにかや熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)		
1 / 火	キムチチャーハン	豚肉、ひじき、スクランブルエッグ(卵、小麦、大豆)	人参、しいたけ、グリーンピース、おろししょうが、おろしにんにく、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	米、無圧パン麦、ごま油、油	薄口醤油、料理酒、塩、こしょう、豚だし骨
	ミニ肉まん	ミニ肉まん(鶏、豚、大豆、小麦、ごま、乳)			
	切干大根の中華和え		切干大根、小松菜、人参、しめじ、おろしにんにく	ごま油、砂糖	薄口醤油、塩
	オレンジ		オレンジ		
2 / 水	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	かきたま汁	卵、豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜	片栗粉	塩、濃口醤油、薄口醤油、みりん風、かつお節
	さばの香味ソース焼き	さば	おろししょうが、おろしにんにく	砂糖、ごま油、片栗粉	塩、料理酒、濃口醤油、みりん風、穀物酢、トウバンジャン(小麦)
3 / 木	野菜と鶏肉のみそ炒め	鶏肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、しめじ、コーン、おろしにんにく	油	みりん風、料理酒、濃口醤油、トウバンジャン(小麦)
	揚げパン	きなこ(大豆)、スキムミルク(乳)		コッパパン(小麦、乳、大豆)、油、アーモンド、砂糖	
	レンズ豆のスープ	豚肉、レンズ豆、白花豆ペースト、牛乳、スキムミルク(乳)	玉ねぎ、人参、セロリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	塩、こしょう、鶏だし骨
	マセドアンサラダ	チーズ(乳)	ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、コーン	ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	ノンオイルフレンチクリーミードレッシング、塩、こしょう
4 / 金	オレンジ		オレンジ		
	あさり和小松菜のクリームスパゲティ(めん)			スパゲティ(小麦)、オリーブ油	塩
	あさり和小松菜のクリームスパゲティ(ソース)	あさり、えび、牛乳、チーズパウダー(乳)	玉ねぎ、人参、小松菜	油、マーガリン、小麦粉	白ワイン、塩、こしょう、チキンブイヨン(鶏)
	シークワサーサラダ	ミックスビーンズ、無添加ハム(大豆、豚、鶏)	キャベツ、きゅうり、大根、ゴーヤー、コーン、シークワサー	オリーブ油、砂糖	酢、こしょう、塩
7 / 月	紅芋ケーキ	牛乳、卵	レーズン	紅芋ペースト、小麦粉、ケーキミックス(小麦)、粉末アーモンド、マーガリン、砂糖、くるみ	ベーキングパウダー、ウージパウダー
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	もずく丼(具)	もずく、豚ひき肉、大豆	おろししょうが、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、えのき	油、砂糖、片栗粉	料理酒、濃口醤油、みりん風、塩、ポークブイヨン(鶏、豚)
8 / 火	キャベツのみそ汁	豚肉、厚揚げ、白花豆ペースト、みそ	キャベツ、小松菜、玉ねぎ	じゃがいも	かつおぶし
	七夕ゼリー			七夕お星さま三色ゼリー(大豆)	
	クファジュシー	豚肉、ちきあぎ(小麦、大豆)、ひじき	こんにゃく、人参、葉ねぎ、しいたけ	米、無圧パン麦、油	塩、濃口醤油、みりん風、料理酒、かつおぶし、豚だし骨
	メンチカツ	メンチカツ(小麦、乳、牛、大豆、鶏、豚)			
9 / 水	アーサのウサチー	アーサ、たこスライス	大根、きゅうり、シークワサー	砂糖、白ごま	酢、薄口醤油
	キャンディーチーズ	チーズ(乳)			
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
10 / 木	豆腐とえびのうま煮	豆腐、えび、鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜、しいたけ、きくらげ、おろししょうが、おろしにんにく	油、片栗粉	料理酒、塩、みりん風、濃口醤油、オysterソース(大豆)、チキンブイヨン(鶏)
	さばの塩焼き	さば	おろししょうが		塩、料理酒
	ひじきのふりかけ	ひじき、しらす		砂糖	料理酒、みりん風、濃口醤油
11 / 金	食パン			食パン(小麦、大豆、乳)	
	ミネストローネ	鶏肉、レンズ豆、ミックスビーンズ	玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、しめじ、トマト缶、おろしにんにく	マカロニ(小麦)、オリーブ油	塩、こしょう、オレガノ、鶏だし骨
	鶏肉のシークワサー焼き	鶏もも	シークワサー	砂糖	塩、こしょう、濃口醤油、料理酒、みりん風
	ツナポテトサラダ	ツナ	きゅうり、コーン	じゃがいも、砂糖、すりごま、ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう、酢
14 / 月	海鮮焼きそば	豚肉、いか、えび、あさり	おろししょうが、人参、キャベツ、小松菜、きくらげ	中華めん(小麦、大豆)、油、ごま油	料理酒、濃口醤油、塩、オysterソース(大豆)、ポークブイヨン(鶏、豚)
	スルルーの唐揚げ	きびなご		小麦粉、片栗粉、油	塩、こしょう、うつつん粉
	もやし中華和え	わかめ、錦糸卵(卵)	もやし、きゅうり、コーン	砂糖、ごま油、ごま	濃口醤油、酢
	バナナ		バナナ		
15 / 火	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	麻婆へちま	豆腐、豚ひき肉、豚レバー、みそ、赤だし(大豆、鶏)	へちま、大根、玉ねぎ、人参、しいたけ、にら、おろししょうが、おろしにんにく	砂糖、油、ごま油、片栗粉	トウバンジャン(小麦)、濃口醤油、オysterソース(大豆)、塩、豚だし骨
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ	こんにゃく、いんげん、赤ピーマン	ごま油、ごま	濃口醤油、みりん風、料理酒
16 / 水	黄桃		黄桃缶		
	ひじきとごぼうの炊き込みごはん	鶏肉、ちきあぎ(小麦、大豆)、ひじき	人参、にら、ごぼう、しいたけ	米、無圧パン麦、油	塩、濃口醤油、みりん風、料理酒、かつおぶし
	照り焼きチキン	鶏もも	おろししょうが	砂糖、片栗粉	料理酒、みりん風、濃口醤油
	野菜のごま和え		もやし、小松菜、きゅうり	ねりごま、砂糖、すりごま	濃口醤油、酢
17 / 木	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	沖繩風煮つけ	厚揚げ、豚肉、結び昆布、ちくわ	冬瓜、人参、ごぼう、こんにゃく	砂糖	塩、濃口醤油、みりん風、料理酒、かつおぶし
	ちりめん卵焼き	卵、ちりめん(しらす)	豆苗、玉ねぎ、人参	油、湿麩(小麦、大豆)	塩、濃口醤油、かつおだし
18 / 金	野菜の納豆和え	納豆(大豆、小麦)、糸げずりかつおぶし	ほうれん草、もやし、人参	ごま	濃口醤油、マスタード
	食パン			食パン(小麦、大豆、乳)	
	ジュリアンスープ	無添加ベーコン(大豆、豚)	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、マッシュルーム、パセリ	油	塩、こしょう、鶏だし骨
	さばのブロバンス風	さば	おろししょうが、玉ねぎ、トマト缶、おろしにんにく	油	塩、こしょう、料理酒
8 / 26 火	ポテトの塩昆布ソテー		いんげん、おろしにんにく、人参	じゃがいも、油	塩、塩昆布(小麦)
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	夏野菜カレー	鶏肉、大豆、レンズ豆	玉ねぎ、人参、なす、へちま、オクラ、おろしにんにく、おろししょうが、りんごピューレ(りんご)	じゃがいも、油	マドラスカレー(小麦、りんご)、鶏だし骨、ウージパウダー、カレー粉
8 / 27 水	ハンバーグ	ハンバーグ(鶏、豚、大豆)			
	小松菜のじゃこ和え	じゃこ(しらす)	小松菜、白菜、コーン	砂糖、ごま	薄口醤油、塩、ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)
	ヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳、ゼラチン)			
	炊き込みチャーハン	豚肉、えび、スクランブルエッグ(卵、小麦、大豆)	人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、おろししょうが、おろしにんにく	米、無圧パン麦、油、ごま油	薄口醤油、料理酒、こしょう
8 / 28 木	チャブチェ	牛肉	にんにく芽、人参、玉ねぎ、赤ピーマン、ほうれん草、きくらげ、おろしにんにく、おろししょうが	春雨、油、砂糖、ごま油、ごま	濃口醤油、みりん風、トウバンジャン(小麦)、料理酒
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦、大豆、鶏、豚)			
	オレンジ		オレンジ		
8 / 29 金	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ	人参、大根、ごぼう、小松菜、長ネギ、こんにゃく	じゃがいも、ごま油	塩、かつおぶし
	さばの塩焼き	さば	おろししょうが		塩、料理酒
	小松菜の和え物	ちくわ	小松菜、キャベツ、人参、きゅうり、シークワサー	砂糖、ごま	薄口醤油、酢
8 / 29 金	コッパパン			コッパパン(小麦、大豆、乳)	
	雑穀スープ	五穀豆、無添加ベーコン(大豆、豚)	小松菜、白菜、玉ねぎ、コーン、セロリ、おろししょうが	五穀米、油、ごま油、押麦	塩、こしょう、豚だし骨、薄口醤油
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも		マーマレードジャム	塩、料理酒、薄口醤油、みりん風、白ワイン
8 / 29 金	ツナポテトサラダ	ツナ	きゅうり、玉ねぎ、コーン	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま	ピクルス、塩、こしょう、酢
	きのこスパゲティ	無添加ベーコン(大豆、豚)	人参、玉ねぎ、きくらげ、しいたけ、小松菜、おろしにんにく、パセリ、まいたけ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	塩、濃口醤油、ポークブイヨン(鶏、豚)
	ブロッコリーナッツサラダ	ミックスビーンズ、とりささみチャンク(鶏)	ブロッコリー、きゅうり、コーン	アーモンド、砂糖	ノンオイルフレンチクリーミードレッシング、濃口醤油、酢、こしょう
チョコバナナケーキ	卵、牛乳	バナナ		小麦粉、ケーキミックス(小麦)、砂糖、マーガリン、チョコチップ(乳、大豆)、くるみ	ココア、ベーキングパウダー、ウージパウダー

※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。

※大豆油(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。 ※オysterソースには、かきエキスが含まれます。

※もずく・あおさ・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マニアル》
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カレーフレーク(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・厚揚げ(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)