

2025年（R7）

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



7・8月の予定献立



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。

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%

こ ん だ て	7・8月の名護市産食 材 パパイヤ、きゅうり、 ゴーヤー、たまご シークワーサー果汁、冬瓜 モウイ、ピーマン、トマ ト、へちま	1(火) もずく入り ピラヤーチー 塩焼きそば モーウイと おくらのおえ物	2(水) 島にんじん餃子 マーボー 春雨サラダ へちま丼	3(木) オレンジ ゴーヤーチップス もずくごはん 厚揚げのごま ドレッシング和え	4(金) いんげん ソテー 魚のピザ ソース焼き 黒糖パン 夏野菜 チャウダー
こ ん だ て	7(月) チンジャオロース セタデザート ひじきの佃煮 麦ごはん アーサ汁 セタにちなんで	8(火) バナナ ちくわのオープン焼き つゆなし 茎わかめの きつねうどん おえ物	9(水) ゴーヤーの 甘辛炒め わかさぎの 青のり焼き 麦ごはん へちまの みそ汁	10(木) 納豆かきあげ 深川飯 モーウイの 甘酢和え 納豆の日	11(金) キャベツソテー スライス チーズ メンチカツ パーカー ブイヤベース風 ハウスパン
こ ん だ て	14(月) 緑風5年生欠食 パイナップル オムレツ 麦ごはん 夏野菜 カレー	15(火) ポンデケージョ アーサとあさりの アーモンド パスタ サラダ	16(水) かぼちゃのケーキサレ トマトリゾット ガルバンゾー サラダ	17(木) 千切大根和え じゃこ入り わかめごはん 肉豆腐	18(金) デザート タコライス 卵とトマトの スープ
こ ん だ て	夏休み中の食生活意識したい4つのポイント - 朝ごはんを欠かさず食べる - こまめに水分補給をする - おやつとり方に気をつける 「カルシウム」を意識してとる 待ちにまった夏休み ♪充実した夏休みを 送れるように食生活 で気をつけたいポイン トをまとめました。 カルシウムの多い食品 ヨーグルト 小魚 小松菜 切干し大根 チーズ 干しえび ひじき 豆腐 こまめに水分を！ 「一気に飲まないで こまめに飲んでもいい！」 「お風呂の前や後 運動するとき 飲むといいよ！」 「こまめに飲むのは どうやっていう意味？」 「水やお茶はあまくな い！」 食と子どもの健康展 日時：R7. 7. 19 (土) 11:00～16:00 場所：イオン名護店 ベスト電器前広場 食に関する展示や給食 の試食、野菜はここに釣 りゲームなどがあるよ！ 遊びに来てね～				
こ ん だ て	8月 朝ごはんを食べて 元気に登校しよう 脳の働きが 活発に！ 体温が 上がって 活動しやす くなる！ 腸が刺激 されて 便秘の 予防・解消！ 朝ごはんの効果	26(火) ブルーベリーケーキ ミート スパゲティ ブロッコリー サラダ	27(水) ゆでたまご フルーツゼリー 麦ごはん ポークカレー	28(木) 枝豆しゅうまい キムチごはん ごまじゃこ サラダ	29(金) こんにゃくサラダ 揚げパン クラムチャウダー

※ 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）

★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	
1 (火)		塩焼きそば	豚肉,いか	小松菜,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,木くらげ,にら,にんにく,レモン果汁	沖縄そば（小麦・大豆）,サラダ油,ごま油	オイスター,塩ドレッシング（大豆・ごま）
		もずく入りヒラヤーチー	卵,もずく,ツナ	にら	小麦粉,タピオカ粉,サラダ油	ウーシパウダー,しょうゆ
		モーウイとオクラの和え物	とりにく	モーウイ,オクラ,しょうが	三温糖	しょうゆ
2 (水)		麦ごはん マーボーへちま	豆腐,豚肉,豚レバー	へちま,にんじん,玉ねぎ,にら,にんにく,しょうが	米,麦 ごま油,でん粉	テンメンジャン（小麦・大豆・ごま）,トウバン ジャン,中華ベース（小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼ ラチン・ごま）
		鳥にんじん餃子	鳥にんじん餃子（小麦・豚肉・大豆・ごま）		サラダ油	
		春雨サラダ	紅麴ハム（豚肉・大豆）	きゅうり,にんじん,木くらげ	はるさめ,三温糖,ごま油,白ごま	しょうゆ,酢
3 (木)		もずくごはん	豚肉,白かまぼこ,大豆,もずく	しいたけ,にんじん,葉ねぎ	米,麦,サラダ油	しょうゆ,みりん,かつおだし,チキンブイヨン（鶏 肉）
		ゴーヤーチップス		ゴーヤー,かぼちゃ,れんこん	さつまいも,でん粉,揚げ油	
		厚揚げのごまドレッシング和え オレシジ	厚揚げ,10種ミックス（大豆）	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,シークワーサー果汁 オレシジ	ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖	しょうゆ,酢
4 (金)		黒糖パン			黒糖パン（小麦・乳・大豆）	
		夏野菜チャウダー	とり肉,白花生,加工乳	かぼちゃ,玉ねぎ,オクラ,コーン,しめじ	じゃがいも,小麦粉,マーガリン	鶏だし骨
		魚のピザソース焼き	ホキ,チーズ（乳）	ピーマン,玉ねぎ		料理酒,ピザソース（大豆）
		いんげんソテー	豚肉	にんじん,キャベツ,いんげん,にんにく	サラダ油	しょうゆ
7 (月)		麦ごはん アーサ汁	アーサ,かにかま,豆腐	冬瓜,にんじん	米,麦	
		チンジャオロース	豚肉	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ,しいたけ,にんに	サラダ油,ごま油,でん粉	しょうゆ,料理酒,かつおだし,チキンブイヨン（鶏 肉）
		ひじきの佃煮	ひじき,けずり節	ゆかり	水あめ,三温糖,ごま	料理酒,しょうゆ,みりん,オイスター
		七塔デザート			クレープ（大豆）	しょうゆ,みりん
8 (火)		つゆなしきつねうどん	豚肉,なると（卵）,油揚げ	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな,しいたけ	うどん,三温糖	かつおだし,みりん,しょうゆ,料理酒,煮干しだし（さ ば）
		茎わかめの和え物	くきわかめ,けずり節	パパイア,切干大根,にんじん,シークワーサー果汁	三温糖,ごま	しょうゆ,酢
		ちくわのオープン焼き	焼き竹輪,チーズ,加工乳,脱脂粉乳,けずり節	パセリ	卵なしマヨネーズ	
		バナナ		バナナ		
9 (水)		麦ごはん へちまのみそ汁	豆腐,豚肉,油揚げ,みそ,わかめ	へちま,玉ねぎ,豆苗	米,麦	かつおだし
		わかさぎの青のり焼き	わかさぎ,あおのり		ごま,サラダ油	
		ゴーヤーの甘辛炒め	豚ひき肉,けずり節	にんじん,パパイア,ゴーヤー,にんにく	ごま油,三温糖,ごま	トウバンジャン,しょうゆ,みりん,料理酒
10 (木)		深川飯	あさり,豚肉,油揚げ,大豆	にんじん,しいたけ,葉ねぎ,しょうが	米,麦,サラダ油	しょうゆ,料理酒,みりん,かつおだし
		納豆かきあげ	納豆,ツナ,卵	にら,にんじん,玉ねぎ	さつまいも,小麦粉,揚げ油	
		モーウイの甘酢和え		モーウイ	グラニュー糖	酢
11 (金)		バーカーハウスパン			バーカーハウスパン（小麦・乳・大豆）	
		フィヤベース風	赤魚	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,トマト,パセリ	じゃがいも,オリーブ油	白ワイン,野菜ブイヨン
		メンチカツ	メンチカツ（大豆・鶏肉・豚肉）			
		キャベツソテー	無塩せきベーコン（豚肉）	キャベツ,ほうれんそう,コーン,にんじん,にんにく	サラダ油	しょうゆ
		スライスチーズ	チーズ（乳）			
14 (月)		麦ごはん 夏野菜カレー	とり肉	にんじん,玉ねぎ,トマト,なす,冬瓜,にんにく	米,麦 じゃがいも,サラダ油	カレールウ,デミグラスソース,しょうゆ,ウスター ソース,鶏だし骨
		オムレツ	卵,無塩せきベーコン（豚肉）,チーズ（乳）	赤ピーマン,トマト,玉ねぎ	サラダ油	
		パイ		パイ		
15 (火)		アーサとあさりのパスタ	あさり,無塩せきベーコン（豚肉）,アーサ,塩昆布 （大豆・小麦）	しめじ,えのきたけ,キャベツ,玉ねぎ,にんにく	スパゲティ,サラダ油	しょうゆ
		ボンデケーショ	チーズ（乳）		じゃがいも,タピオカ粉	
		アーモンドサラダ	かにかま	キャベツ,切干大根,こまつな,しめじ,にんじん,シー クワーサー果汁	ごま油,アーモンド	しょうゆ
16 (水)		トマトリソット	鶏肉,無塩せきベーコン（豚肉）,チーズ（乳）	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,アスパラ,トマト,なす	米,麦,オリーブ油,バター	しょうゆ,鶏だし骨,かつおだし,野菜ブイヨン,ケ チャップ
		ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆,紅麴ハム（豚肉・大豆）,ヨーグルト （乳）	コーン,きゅうり,赤ピーマン	卵なしマヨネーズ	マスタード
		かぼちゃのケーキサレ	卵,加工乳,チーズ（乳）,無塩せきウインナー（豚 肉）	かぼちゃ	ケーキミックス（小麦）,オリーブ油,さつまいも	ベーキングパウダー
17 (木)		じゃこ入りわかめごはん	ちりめんじゃこ,わかめ	コーン	米,麦,ごま油,ごま	料理酒,みりん
		肉豆腐	豆腐,豚肉	えのきたけ,にんじん,白菜,長ねぎ	三温糖,サラダ油	しょうゆ,料理酒,みりん,かつおだし
		切干大根和え		切干大根,こまつな,赤ピーマン,コーン	三温糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酢,七味唐辛子（ごま）
18 (金)		麦ごはん タコライス（ミート）	牛肉,豚肉,大豆たんぱく,ミックス・ソース	にんじん,玉ねぎ,にんにく	米,麦 サラダ油,三温糖	ケチャップ,ウスターソース,ピザソース（大豆）, しょうゆ,カレー粉,赤ワイン,トマトソース（大豆） パプリカ粉,クミン粉,チリソース,チリパウダー
		タコライス（野菜とチーズ）	チーズ	キャベツ		
		卵とトマトのスープ	卵	玉ねぎ,冬瓜,トマト,パセリ	パン粉（小麦・大豆）	鶏だし骨,しょうゆ
		デザート			ドーナツ（小麦・卵・乳・大豆）	
8月詳細献立						
26 (火)		ミートスパゲティ	豚肉,鶏肉,大豆たんぱく	にんじん,玉ねぎ,オクラ,トマト,にんにく	スパゲティ,サラダ油,三温糖	しょうゆ,ウスターソース,ケチャップ,カレー粉
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,シークワーサー果 汁	卵なしマヨネーズ,三温糖	しょうゆ
		ブルーベリーケーキ	加工乳	ブルーベリー	小麦粉,三温糖,サラダ油,バター,グラニュー糖	ベーキングパウダー
27 (水)		麦ごはん ポークカレー	豚肉,レンズ豆,大豆	玉ねぎ,にんじん,パパイア,かぼちゃ,ほうれんそう,トマ ト,しょうが,にんにく,りんご	米,麦 じゃがいも,サラダ油	マドラスカレー（小麦・りんご）,デミグラスソー ス,カレールウ,ウスターソース,豚だし
		フルーツゼリー		もも缶,みかん缶,パイナップル,シークワーサー果汁	カクテルゼリー（大豆・もも・りんご）	
		ゆでたまご	卵			
28 (木)		キムチごはん	豚肉,大豆,油揚げ	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,白菜,キムチ（大 豆）,たくあん,にんにく,しょうが	米,麦,ごま油,サラダ油	かつおだし,チキンブイヨン（鶏肉）,しょうゆ
		ごまじゃこサラダ	ちりめん,けずり節	キャベツ,にんじん,きゅうり	白ごま,ごま油,三温糖	酢,しょうゆ
		枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい（大豆・小麦・鶏肉・乳）			
29 (金)		揚げパン	きなこ（大豆）,脱脂粉乳（乳）		コッペパン（小麦・乳・大豆）,三温糖,黒糖,アーモ ンド,揚げ油	
		クラムチャウダー	あさり,無塩せきウインナー（豚肉）,脱脂粉乳 （乳）,加工乳	にんじん,玉ねぎ,しめじ,パセリ	じゃがいも,小麦粉,マーガリン	鶏だし骨
		こんにゃくサラダ	ツナ,ヨーグルト（乳）	糸こんにゃく,こまつな,キャベツ,にんじん	白ごま,卵なしマヨネーズ,三温糖	しょうゆ,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・ちんご・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。

※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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・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ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)