



7月食育だより



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！

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	食と子どもの健康展 日時：令和7年7月19日（土） 11：00～16：00 場所：イオン名護店 イベント広場 （ベスト電器前） ・学校給食に関する展示 ・野菜ハンコ・釣りゲーム ・北部地区給食センターの紹介 ・給食の試食 など	1(火) 牛乳 手作り パインジャム ブロッコリー ソテー コッペパン へちまの クリーム煮	2(水) 牛乳 ちくわの オープン焼き ナス ナポリタン 大根サラダ	3(木) 牛乳 スイカ入り ボンチ そばろ煮 麦ごはん チムドンどん 中華スープ	4(金) 牛乳 シークワサー 寒天グミ ササミチーズ フライ チキンピラフ 赤うりの おかか和え 名護の日にちなんだ献立	
	7(月) 牛乳 スイカ 麦ごはん ミート やさい チーズ タコライス 中華スープ	8(火) 牛乳 アスパラ ソテー あげパン 野菜 コンソメスープ	9(水) 牛乳 パスタに クリームをのせて ナッツクッキー クリーム パスタ 海藻 サラダ	10(木) 牛乳 夏野菜 チップス 麦ごはん カレーラー ドライカレー スパサラダ	11(金) 牛乳 プリン 冬瓜とささみの さっぱり和え 中華ぞうすい お好みやき	
献立名	14(月) 牛乳 夏野菜 チャンプルー 春巻き 麦ごはん キムチスープ	15(火) 牛乳 魚グラタン パリパリ サラダ コッペパン 夏野菜の ミネストローネ	16(水) 牛乳 ソフール レモン ゴーヤーの じゃこあえ 塩焼きそば カリカリ チキン	17(木) 名護幼欠食 牛乳 こいわしの 梅香り揚げ チョコレギ風 サラダ わかめごはん サンラータン	18(金) 牛乳 ココアカップ ケーキ くふあ じゅーしー 春雨サラダ	
	密なご産(県産)食材密 7・8月 の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・きゅうり・にら・生姜 ・赤うり・もやし ・ピーマン・冬瓜 ・にら・トマト・へちま ・にがうり・パパイア ・すいか・シークワサー 給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に 活用し、給食提供に努めています。	8月26日(火) 牛乳 こんにゃく フルーツ あえ ヨーグルト 麦ごはん 夏野菜 カレー	8月27日(水) 牛乳 パイン 中華ポテト 焼きうどん 中華サラダ	8月28日(木) 牛乳 かぼちゃ サラダ てりやき ハンバーグ 食パン 豆乳 チャウダー	8月29日(金) 牛乳 アイス クリーム 青菜のツナあえ 五目 炊き込みご飯 厚焼き たまご	
献立名	こまめに水分を！ ずいぶん こまめに水分を！ ずいぶん こまめに水分を！ ずいぶん	お風呂の前や後 運動するとき 朝起きたとき 水分を補給しよう 熱中症を防ぐために、 意識して水分をとりましょう。	ねっちゅうしょう よ ぼう 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」！ ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特 に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症 する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、 日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。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。			あさ 朝ごはん 朝ごはん 朝ごはん

2025 7・8月 詳細献立 名護学校給食センター

★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	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	 コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
	バイナンジャム		バイン缶	グラニュー糖 コーンスターチ	
	ブロックリーソテー	ウィンナー（豚肉）	キャベツ ブロックリー しめじ コーン	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	へちまのクリーム煮	鶏肉 白花生 脱脂濃縮	玉ねぎ 人参 へちま マッシュルーム	じゃがいも こめ油 薄力粉（小麦） マーガリン	塩 こしょう 豚だし骨
2／水	 なすポリタン	鶏肉	ナス 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく トマト パプリカ	パスタ（小麦）三温糖 オリーブ油 こめ油	ケチャップ ウスターソース こしょう 塩
	ちくわのオープン焼き	ちくわ（大豆 小麦）牛乳 脱脂粉乳 チーズ（乳）糸けずり	パセリ	ノンエッグマヨ	
	大根サラダ	わかめ ツナ	大根 人参 レモン	三温糖	しょうゆ 酢
3／木	 麦ごはん			米 麦	
	チムドンどん	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ 大豆	こんにゃく にんにく もやし 小松菜 人参	三温糖 ごま油 ごま かたくり粉	しょうゆ みりん 酒 甜面醬（小麦 大豆） 酢 塩
	中華スープ	たまご 豆腐	チンゲン菜 コーン 人参 冬瓜	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
	ずいか入りボンチ		ずいか バイン缶 みかん缶 ナタデココ	グラニュー糖	
4／金	 チキンピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油	塩 こしょう 豚だし
	ササミチーズフライ	ササミチーズフライ（鶏肉 乳 小麦 大豆）			
	赤うりのおかか和え	糸けずり	赤うり 胡瓜 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	シークワーサー寒天	シークワーサー寒天（大豆）			
7／月	 麦ごはん			米 麦	
	タコライス（ミート）	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ ビーマン にんにく パプリカ	こめ油	塩 ケチャップ チリソース（りんご 鶏肉 大豆） チリパウダー サルサソース（りんご） ウスターソース パプリカ デミグラスソース
	タコライス（野菜）		トマト キャベツ		
	タコライス（チーズ）	チーズ（乳）			
	たまごスープ	たまご 大豆	小松菜 ほうれん草	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
	ずいか		ずいか		
8／火	 あげパン	きな粉（大豆）		コッペパン（小麦 乳 大豆）大豆油 三温糖 アーモンド 黒糖	
	アスパラソテー	ウィンナー（豚肉）	きゃべつ アスパラ コーン	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	野菜コンソメスープ	肉団子（小麦 鶏肉 豚肉） 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 カリフラワー パジル	じゃがいも	豚だし 塩 こしょう
9／水	 クリームパスタ（めん）			パスタ（小麦）オリーブ油	
	クリームパスタ（ソース）	鶏肉 豆乳（大豆）	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	薄力粉（小麦）オリーブ油 マーガリン ホワイトルー（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）	白ワイン 塩 こしょう 鶏だし骨
	海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	きゅうり 赤うり	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
	ナッツクッキー	たまご きな粉（大豆）		薄力粉（小麦） 三温糖 マーガリン ごま アーモンド コーンフレーク チョコチップ（乳）	ベーキングパウダー
10／木	 麦ごはん			米 麦	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン コーン にんにく 生姜 トマト	こめ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 カレーフレーク 豚だし骨 塩
	サラスパ	オーシャンキング ハム（豚 鶏 大豆）	人参 きゅうり	三温糖 ノンエッグマヨ パスタ（小麦）	塩 マスタード 酢
	野菜チップス		にがうり	さつまいも かぼちゃ 大豆油 三温糖 かたくり粉 薄力粉（小麦）	
11／金	 中華そうすい	鶏肉	こんにゃく チンゲン菜 木くらげ 小松菜 人参	米 麦	花かつお 鶏だし骨 しょうゆ 塩
	お好み焼き	たまご 豚肉 いか 糸けずり 青のり	きゃべつ	じゃがいも 薄力粉（小麦）	ベーキングパウダー 塩 豚だし 中濃ソース みりん トンカツソース
	冬瓜とささみのさっぱり和え	ささみチャンク（鶏肉）	冬瓜 きゅうり 生姜 人参	三温糖	酢 しょうゆ
	プリン	プリン（たまご 乳）			
14／月	 麦ごはん			米 麦	
	夏野菜チャンプルー	豚肉 たまご 豆腐	なす ゴーヤー 人参 もやし にんにく	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
	香焼き	香焼き（小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま）大豆油			
	キムチスープ	豚肉 あさり みそ	冬瓜 ほうれん草 長ネギ しめじ しょうが	ごま油 三温糖	甜面醬（小麦 大豆）しょうゆ 塩 豚だし骨
	バイン		バイン		
15／火	 コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
	魚グラタン	赤魚 豆乳（大豆） チーズ（乳）	ほうれん草 玉ねぎ パセリ	ノンエッグマヨ	塩 こしょう マスタード ホワイトルー（鶏 乳 大豆）
	パプリカサラダ	イカ	大根 きゅうり トマト ブロックリー	三温糖	酢 しょうゆ ペビースター（小麦 大豆 ゼラチン 鶏 豚）タンカン ドレッシング（小麦 大豆 ゼラチン）酢 しょうゆ
	夏野菜のミネストローネ	鶏肉	なす 人参 玉ねぎ へちま パセリ にんにく とまと	こめ油	ケチャップ 塩 こしょう みりん 鶏だし骨
16／水	 塩焼きそば	豚肉	きゃべつ もやし 人参 だけのち チンゲン菜 しょうが	中華めん（小麦 大豆）こめ油	塩 しょうゆ オイスターソース こしょう
	カリカリチキン	鶏肉		薄力粉（小麦）かたくり粉 フレーク パン粉（小麦 大豆）	塩 こしょう
	ゴーヤーのじゃこ和え	しらすぼし	ゴーヤー 小松菜 人参 きゅうり	三温糖 ごま油	酢 しょうゆ 塩
	ソファールレモン	ソファールレモン（乳 ゼラチン）			
17／木	 わかめごはん	わかめ		米 麦	
	こいわしの梅おろし揚げ	こいわしの梅おろし揚げ（小麦）大豆油			
	サンラータンスープ	たまご 豆腐	えのきたけ ほうれん草 いら 椎茸 木くらげ 生姜	かたくり粉	しょうゆ 酒 塩 豚だし骨
	チョレギ風サラダ	のり	きゅうり 赤うり 小松菜 もやし	ごま	ナムルドレッシング（小麦 ごま 大豆 鶏 豚）
18／金	 クファージュシー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし
	春雨サラダ	ハム（鶏 豚 大豆）	もやし 人参 きゅうり	春雨 ごま油 三温糖	しょうゆ 塩
	ココアカップケーキ	たまご 牛乳（乳）		薄力粉（小麦） ケーキミックス（小麦 乳 大豆）グラニュー糖 マーガリン ココア チョコチップ（乳）	ベーキングパウダー
8月		8月 詳細献立			
26／火	 麦ごはん			米 麦	
	夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花生	玉ねぎ 人参 冬瓜 なす へちま にんにく 生姜 りんご	じゃがいも かぼちゃ こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし骨 塩
	こんにゃくのマヨサラダ	イカ ひじき	こんにゃく きゅうり 人参 小松菜	アーモンド ノンエッグマヨ	しょうゆ 塩
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	バイン缶 みかん缶 パナナ		
27／水	 焼きうどん	豚肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	うどん（小麦） 三温糖 こめ油	しょうゆ 塩 みりん 酒
	中華ポテト	中華ポテト			
	中華サラダ	ハム（鶏 豚 大豆）	もやし 人参 きゅうり	春雨 ごま油 三温糖	しょうゆ 塩 酢
	バイン		生バイン		
28／木	 麦パン			麦パン（小麦 乳 大豆）	
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ（小麦 牛肉 大豆 鶏肉）	しょうが	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 酒
	かぼちゃサラダ		きゅうり コーン	かぼちゃ さつまいも ノンエッグマヨ アーモンド 三温糖	塩 こしょう マスタード
	豆乳チャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆 豆乳（大豆）	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも マーガリン 薄力粉（小麦）	ホワイトルー（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）塩 こしょう カレー粉
29／金	 五日炊き込みご飯	豚肉 油揚げ（大豆）	人参 ごぼう あお豆 しいたけ	米 麦 こめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	青菜のツナあえ	わかめ 糸削り	小松菜 白菜 人参	三温糖	しょうゆ 酢 塩
	厚焼き玉子	たまご アーサ オーシャンキング	さとうきび	蜜飴（小麦 大豆）こめ油	塩 酒 しょうゆ みりん
	アイスクリーム	アイスクリーム（大豆 乳）			

※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・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、**いし・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カレーフレーク（**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ノンエッグマヨネーズ（大豆） ⑪鶏だし骨（鶏肉・卵） ⑫豚だし骨（豚肉）