



7 8月給食だより



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



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。

こんだて	<p>※なご産(県産)食材※ 7月・8月の食材 豚肉 ねぎ たまご しめじ 大根 胡瓜 冬瓜 ゴーヤー ナス ピーマン へちま パパイヤ にら もずく モウイ すいか シークワサー果汁 黒糖 ウージパウダー</p> <p>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。</p>	<p>1(火)</p> <p>チーズ </p> <p>牛乳 </p> <p>おくらの おかか和え</p> <p>豆腐のきのこ あんかけ</p> <p>クファジュージー</p>	<p>2(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>さばのみそ たれかけ</p> <p>ゴーヤー チャンプルー</p> <p>冬瓜と 豚肉のお汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>3(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>ネーブル </p> <p>アスパラソテー</p> <p>あげパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>4(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>シークワサー カステラ</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>キャベツの ペペロンチーノ</p>
	<p>7(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>セタゼリー</p> <p>イカの小判揚げ</p> <p>パパイヤリチー</p> <p>わかめごはん</p> <p>へちまの みそ汁</p>	<p>8(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>チーズ蒸しパン</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>9(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>フルーツポンチ</p> <p>豚肉の 生姜焼き風</p> <p>アーサの かきたまスープ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>10(木) あけみお欠食</p> <p>牛乳 </p> <p>ポテトのツナサラダ</p> <p>魚のきのこ焼き</p> <p>鶏と野菜の スープ</p> <p>黒糖パン</p>	<p>11(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>仲良し シークワサーゼリー</p> <p>中華春雨サラダ</p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>中華おこわ</p>
	<p>14(月) 屋部小4年欠食</p> <p>牛乳 </p> <p>大豆とアーモンドの 黒糖からめ</p> <p>パパイヤと 春雨サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボーなす</p>	<p>15(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>ソファールレモン</p> <p>ほうれん草の 白和え</p> <p>ししゃもの塩焼き</p> <p>肉野菜うどん</p>	<p>16(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>チョコレギサラダ</p> <p>ヤンニャムチキン</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>豆腐と春雨 スープ</p>	<p>17(木) 屋部幼・大宮幼 欠食</p> <p>牛乳 </p> <p>彩りサラダ</p> <p>チリコーンカン</p> <p>あみパン</p> <p>コーンポタージュ スープ</p>	<p>18(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>ネーブル </p> <p>野菜の塩昆布 和え</p> <p>豆腐のそぼろ あんかけ</p> <p>ひじきジュージー</p>

熱中症予防に「水分補給」

熱中症予防には、水分補給と
しっかりと朝ごはんを食べよ

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる
前に飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒
にとる



～食と子どもの健康展

あそびにきてね♪



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

- 給食に関する展示・県産やさしいクイズ
- 北部地区給食センターの紹介
- 給食の試食・野菜スタンプ、各種ゲームなど

こんだて	<p>規則正しい生活を</p>	<p>8/26(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>シークワサー シャーベット</p> <p>大根とちりめん サラダ</p> <p>ポテトの チーズ焼き</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p>	<p>8/27(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>フルーツアロエ ヨーグルト</p> <p>小松菜コーン サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p>	<p>8/28(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>スライスチーズ</p> <p>コールスロサラダ</p> <p>ハンバーグの ソースかけ</p> <p>バーガーパン マッシュルーム スープ</p>	<p>8/29(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>ネーブル </p> <p>モウイの梅肉あえ</p> <p>もずく入り 厚焼き玉子</p> <p>かやくごはん</p>
------	-----------------	--	--	--	---

2025年 7・8月 詳細献立表 屋部学校給食センター

★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	クアアジュシー	豚肉 油あげ(大豆) かまぼこ	人参 しいたけ ねぎ	米 麦 大豆油	料理酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	豆腐のきのこあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	しめじ えのき 玉葱	三温糖 ごま油 かつくりこ	醤油 オイスターソース みりん
	おくらのおかか和え	系けずり	おくら 大根 胡瓜 人参	三温糖	醤油 酢 シママース
	型抜きチーズ	チーズ(乳)			
2 水	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜と豚肉のお汁	豚肉	しいたけ 冬瓜 人参 ねぎ 生姜 にんにく		料理酒 醤油 シママース 花かつお
	さばのみそたれかけ	さば みそ	生姜	三温糖 かつくり粉	料理酒 醤油 みりん
	ゴーヤーチャンプルー	たまご 豆腐 豚肉	ゴーヤ 人参 玉ねぎ	大豆油	シママース こしょう 醤油
3 木	揚げパン	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 揚げ油(1回目) アーモンド 黒糖 三温糖	
	ABCスープ	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ セロリ あお豆 にんにく	マカロニ(小麦) 大豆油 じゃが芋	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
	アスパラソテー	ベーコン(豚 大豆)	アスパラ ビーマン 人参 玉ねぎ コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう
	くだもの		オレンジ		
4 金	キャベツのペペロンチーノ	あさり ベーコン(豚 大豆)	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ アスパラ パセリ にんにく	スパゲティ(小麦)オリーブ油	シママース 白ワイン とうがらし こしょう チキンコンソメ(乳 小麦 鶏肉 大豆) 醤油
	シークワサーカステラ	たまご 加工乳	シークワサー果汁	小麦粉 ミックス粉(小麦 乳 大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー
	かぼちゃサラダ	ツナ	かぼちゃ 胡瓜 玉葱	さつま芋 ノンエッグマヨ	シママース こしょう 酢
7 月	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	へちまのみそ汁	豆腐 豚肉 赤みそ	へちま ねぎ しめじ		花かつお
	イカの小判揚げ	イカの小判揚げ(イカ 大豆) 揚げ油(2回目)			
	パパイアイリチー	油揚げ(大豆)ちきあぎ	パパイア 人参 には	大豆油	シママース こしょう みりん 花かつお 醤油
	セタゼリー	セタゼリー			
8 火	中華焼きそば	豚肉 いか エビ あさり 青のり粉	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 木くらげ	中華麺(小麦 大豆)大豆油	料理酒 オイスター 醤油 ウスター シママース こしょう
	チーズ蒸しパン	チーズ(乳) 豆乳(大豆)		小麦粉 ミックス粉(小麦 乳 大豆)グラニュー糖	ベーキングパウダー
	茎わかめサラダ	わかめ 茎わかめ オーシャンキング	胡瓜 人参 大根 シークワサー果汁	三温糖	醤油 酢 シママース
9 水	麦ごはん			米 麦	
	アーサのかきたま汁	たまご アーサ 豆腐	冬瓜 人参 コーン	かつくり粉 ごま油	醤油 シママース こしょう 鶏だし骨
	豚肉の生姜焼き風	豚肉	玉葱 ビーマン 生姜	大豆油 砂糖	醤油 みりん 料理酒
	フルーツポンチ		すいか みかん缶 バイン缶 7ル7ル7ル(もも)シークワサー果汁	だんご(大豆)砂糖	
10 木	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	鶏と野菜のスープ	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ にんにく		シママース こしょう 醤油 豚だし骨
	魚のきのこ焼き	白身魚 チーズ(乳)	しめじ えのき マッシュルーム パセリ	マーガリン	シママース こしょう 白ワイン 醤油
	ポテトのツナサラダ	ツナ(大豆)	玉葱 胡瓜 コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
11 金	中華おこわ	豚肉 油揚げ(大豆)大豆	人参 しいたけ たけのこ こんにゃく あお豆 にんにく 木くらげ	米 もち米 大豆油	醤油 シママース 料理酒 みりん 豚だし骨
	ひじきシューマイ	ひじきシューマイ(小麦 豚肉 鶏肉 大豆)			
	中華春雨サラダ	オーシャンキング	キャベツ 胡瓜 もやし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	酢 醤油
	仲よしシークワサーゼリー		シークワサー果汁	砂糖	アガー
14 月	麦ごはん			米 麦	
	マーボーなす	豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ	なす 玉葱 人参 木くらげ には にんにく 生姜	大豆油 三温糖 かつくり粉	テンメンジャン(小麦) 豆板醤(大豆)オイスター 醤油
	大豆とアーモンドの黒糖からめ	大豆		アーモンド 黒糖 三温糖	
	パパイアの春雨サラダ	オーシャンキング	パパイア 人参 胡瓜	春雨 ごま 三温糖 ごま油	醤油 シママース 酢
15 火	肉野菜うどん	豚肉 かまぼこ	ニンニク 生姜 木くらげ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	うどん(小麦)大豆油 三温糖	料理酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	ししゃもの塩焼き	ししゃも			シママース こしょう
	ほうれん草の白和え	ツナ 豆腐 みそ	ほうれん草	三温糖 ごま	ごまドレ(ごま 大豆 小麦)
	ソファールレモン	ソファールレモン(乳 ゼラチン)			
16 水	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉
	豆腐と春雨スープ	オーシャンキング 豆腐	白菜 人参 しいたけ	春雨	醤油 シママース 豚だし骨
	ヤンニャムチキン	鶏肉	にんにく	かつくり粉 揚げ油(3回目廃棄) ごま油 三温糖 ハチミツ	ケチャップ 醤油 コチジャン(大豆)
	チョレギサラダ	わかめ のり	キャベツ 小松菜 きゅうり	ごま	ナムドルレ(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン)
17 木	あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
	コーンポタージュスープ	鶏肉 スキムミルク(乳) 白いんげん	人参 玉ねぎ コーン	じゃが芋	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨
	チリコーンカン	豚ひき肉 豚レバー レッドキドニー	玉葱 人参 にんにく	大豆油	ケチャップ ウスター トマトソース チリソース チリパウダー シママース
	彩りサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
18 金	ひじきジュシー	豚肉 ひじき 油揚げ(大豆)チキアギ	人参 ねぎ	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 花かつお 豚だし骨 みりん
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	長ねぎ 生姜 にんにく	三温糖 ごま油 かつくり粉	醤油 みりん
	野菜の塩昆布あえ	しらす わかめ 系けずり 昆布	キャベツ 胡瓜 人参	ゴマ 三温糖 ごま油	醤油 酢 シママース
	くだもの		オレンジ		

8月 使用食材一覧表

26 火	スバゲティナボリタン	ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト	スパゲティ(小麦)オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスター シママース こしょう
	ポテトのチーズ焼き	ベーコン(豚肉 大豆) 豆乳(大豆) チーズ(乳)	ミックスベジタブル(人参 コーン グリンピース)パセリ	じゃが芋 さつま芋 マーガリン	シママース
	大根のチリメンサラダ	しらす わかめ	大根 トマト シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	醤油 酢
	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(28品目なし)			
27 水	麦ごはん			米 麦	
	夏野菜カレー	豚肉 白花豆	なす 人参 玉葱 ゴーヤー ビーマン にんにく 生姜	じゃが芋 マーガリン	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 料理酒 マドラスカレー(小麦 大豆 りんご) 豚だし骨 チョウネ(りんご)
	小松菜とコーンサラダ	ツナ	小松菜 玉葱 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	フルーツアロエヨーグルト	ヨーグルト(乳)	アロエ もも缶 バイン缶 フルーツカクテル(もも)		
28 木	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	マッシュルームスープ	白花豆 スキムミルク(乳)	マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	じゃが芋	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(鶏肉 牛肉 小麦 乳 大豆) 赤みそ	バイン缶	三温糖 かつくり粉	ケチャップ ウスター
	コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 醤油 シママース
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
29 金	かやくごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)大豆	人参 ごぼう しいたけ こんにゃく インゲン	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 花かつお
	もずく入り厚焼き玉子	たまご オーシャンキング もずく	ねぎ	三温糖 ごま油	醤油 ウーシパウダー シママース
	モウイの梅肉和え	ツナ	赤うり ゴーヤー	三温糖	シママース 梅びしお(りんご)
	くだもの		オレンジ		

※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・やまいち・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・ワカバ(小麦) ③かつりこ(大豆・りんご) ④加-ル(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(小麦・大豆) ⑦マー(乳・大豆) ⑧パ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノ(小麦・大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)