

令和8年

7月
8月

東江学校給食センター
53-2543

こんだてひょう

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。

こんだて	食と子どもの健康展 日時：令和8年7月25日(土) 11:00～16:00 場所：イオン名護店 1階イベント広場 ・給食ができるまで ・調理器具や野菜の展示 ・パンやデザート試食など	7月 今月の名護市産の食材 にら きゅうり 冬瓜 ピーマン オクラ たまご	1(水) 厚揚げサラダ タビオカウブサー 沖縄焼きそば	2(木) 欠食 東江中 きゃべつ和え 一ロマヨネーズ 照り焼きチキンサンド バーカーハウスパン かきたま汁 照り焼き冷やし汁を作ろう	3(金) マラーカオ 麻婆冬瓜丼(麦ごはん) 中華スープ
	6(月) コロコロずいか ベビーチーズ 南瓜ポテトサラダ ナン 豆ドライカレー ナンの日	7(火) なかよしセタゼリー 星型ポテト ちらしずし 天の川そうめん汁 セタ献立	8(水) 豆乳がごだいふく シーフード クリームパスタ ジャーマンポテト	9(木) 欠食 東江幼 キムチ和え トッポギ 麦ごはん わかめスープ	10(金) 焼きのり 焼きため 納豆みそ 麦ごはん 具沢山汁 ジャンボおにぎりを作ろう 納豆の日
	13(月) ごまココアマシュマロ ポテトの塩昆布リテー ツナライス	14(火) オレンジ 揚げ魚の甘辛丼(麦ごはん) 根菜のみそ汁	15(水) 冷やし中華スー パイン 冷やし中華 野菜のオイスター炒め	16(木) フシカブイリチー スルルーの天ぷら 麦ごはん チムシンジ 毎月第3木曜日 琉球料理の日	17(金) ミルクココア ブロッコリーリテー ピザトースト 野菜スープ 1学期 終業式
	8月 今月の名護市産の食材 へちま えのき茸 パパイヤ 赤瓜	25(火) キャベツの ゆかりあえ 明治プリン 野菜コロッケ キンパ風たきこみごはん 2学期 始業式	26(水) ヨーグルト和え 大根とゆずあえ 麦ごはん ポークカレー	27(木) 旧盆 ウークイ ウークイとは沖縄方言で「お送り」という意味で、この日はご先祖様をおの世へお送りする日です。 『また一年みんなが健康で幸せに過ごせますように』と、願いをこめてご先祖様を見送りましょう。	28(金) 海藻サラダ 棒チーズ チリドッグ ポパイボタージュ コッペパン
	31(月) パパイヤの キムチ和え もずく丼 へちまのみそ汁(麦ごはん)	す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう て きど(適度)に運動 しよう き そく(規則)正しい 生活を心がけよう な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう 夏休みに気をつけたい 食生活のポイント や しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう す (進)んで お手伝いをしよう み んなで一緒に食べる 機会をつくらう に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう			

※ 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			
			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
7月 1	水	 沖縄焼きそば	豚バラ チキアギ	キャベツ 玉葱 人参 もやし にら 小松菜 木くらげ	沖縄そば(小麦 大豆) 油	醤油 塩 おろしニンニク
		タピオカアップサー	きな粉(大豆)		さつま芋 タピオカ粉 三温糖	塩
		厚揚げサラダ	厚揚げ(大豆) ツナ	白菜 胡瓜 人参 シークワーサー果汁	白ごま	塩ドレッシング(大豆 ごま) 醤油
2	木	 パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(乳 小麦 大豆)	
		かきたま汁	卵 豆腐	人参 玉葱 小松菜	片栗粉	鰹節 塩 醤油 みりん
		照り焼きチキンサンド	鶏肉		三温糖 片栗粉	料理酒 みりん 醤油 おろし生姜
3	金	 きゃべつ和え		キャベツ 人参 小松菜	三温糖	醤油
		ーロマヨネーズ			ノンエッグマヨネーズ	
		麦ごはん			麦 米	
6	月	 中華スープ	わかめ 無添加ベーコン(豚肉)	白菜 玉葱 ほうれん草	ごま油 白ごま	豚だし骨 醤油 塩 おろし生姜
		麻婆冬瓜丼	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ 赤だし(大豆 鶏)	冬瓜 玉葱 人参 椎茸 にら	三温糖 ごま油 油 片栗粉	豆板醤(小麦) 醤油 オイスターソース(大豆) 塩 豚だし骨 おろしニンニク おろし生姜
		マーラーカオ	卵		小麦粉 黒糖 はちみつ 油	ウーシーパウダー ウーロン茶 ベーキングパウダー 重曹 醤油
7	火	 ナン			ナン(小麦)	
		豆豆ドライカレー	ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 黄インゲン豆 青インゲン豆 大豆 豚ひき肉 豚レバー	玉葱 人参 茄子 パパイア ビーマン トマト缶	油 小麦粉	料理酒 ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) カレー粉 赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏肉) ウスターソース 塩 おろしニンニク
		南瓜ポテトサラダ		南瓜 胡瓜 コーン	じゃが芋 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	特濃酢 こしょう
8	水	 コロコロすいか		すいか		
		ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
		ちらしずし			米	ちらしずしの素(大豆 小麦 鶏肉)
9	木	 天の川そうめん汁	魚そうめん	オクラ コーン 椎茸 人参		鰹節 醤油 塩 おろし生姜
		星型ポテト			星形ポテト(大豆) 揚げ油	
		なかよし七夕ゼリー		もも缶 ナタデココ	グラニュー糖	グレープジュース イナガー
10	金	 シーフドクリームパスタ【麺】			スパゲティ(小麦) オリーブ油	
		シーフドクリームパスタ【具】	あさり えび いか 牛乳 チーズ(乳)	玉葱 エリンギ ほうれん草	スパゲティ(小麦) オリーブ油 油 小麦粉	白ワイン チキンブイヨン ホーグブイヨン 塩 こしょう
		豆乳パコラだいふく	学給だいふく豆乳パニール風味(大豆)			
11	土	 ジャーマンポテト	無添加ベーコン(豚肉)	玉葱 キャベツ	じゃが芋 油	塩 こしょう おろしニンニク
		麦ごはん			麦 米	
		わかめスープ	わかめ 豆腐	玉葱 長ねぎ	ごま油	豚だし骨 チキンブイヨン 醤油 塩 おろし生姜
12	日	 トッポギ	鶏肉 チーズ(乳)	人参 玉葱 キャベツ 木くらげ	油 トッポギ 三温糖	料理酒 コチュジャン(大豆) 醤油 豆板醤(小麦) おろしニンニク
		キムチ和え	しらす干し 糸けずり	白菜 からし菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	三温糖 ごま油 白ごま	醤油
		麦ごはん			麦 米	
13	月	 具沢山汁	豆腐	こんにゃく 大根 人参 小松菜	じゃが芋	鰹節 塩 醤油 料理酒 おろし生姜
		納豆みそ	納豆 ツナ 白みそ 赤みそ	生姜	三温糖 アーモンド 油	
		焼きのり	焼き海苔			
14	火	 麩炒め	卵 チキアギ 豚肉	もやし 人参 キャベツ	麩(小麦 大豆) 油	塩 醤油
		ツナライス	ツナ あさり	人参 玉葱 マッシュルーム あお豆 コーン	米 麦 油	白ワイン 豚だし骨 ローレル 塩 こしょう おろし生姜
		ごまココアマシュマロ		レーズン	黒ごま アーモンド コーンフレーク マシュマロ マーガリン	ココア
15	水	 ポテトの塩昆布ソテー	塩昆布	人参 アスパラ	じゃが芋 油	塩 おろしニンニク
		麦ごはん			麦 米	
		根菜のみそ汁	厚揚げ(大豆) 白みそ 赤みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく しめじ 青葱	里芋 白すりごま 白ねり胡麻	鰹節
16	木	 揚げ魚の甘辛丼	すけそうだら	玉葱 人参 長葱 れんこん 木くらげ	揚げ油 三温糖	醤油 みりん おろし生姜
		オレンジ		オレンジ		
		冷やし中華【麺】			中華めん(小麦 大豆) ごま油	
17	金	 冷やし中華【具】	プレスハム(乳 豚 大豆) 錦糸卵	もやし 胡瓜 人参	白ごま	
		冷やし中華スープ				冷やし中華スープレモン(小麦 大豆 りんご ごま)
		野菜のオイスター炒め	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ビーマン 人参 玉葱	油 三温糖 ごま油 片栗粉	塩 オイスターソース(大豆) 醤油 料理酒 おろしニンニク おろし生姜
18	土	 パイン		パインアップル		
		麦ごはん			麦 米	
		チムシンジ	豚肉 豚レバー 油揚げ 白みそ 赤みそ	大根 人参 にんにく 椎茸 青葱	じゃが芋	豚だし骨 鰹節
19	日	 スルルーの天ぷら	きびなご		小麦粉 揚げ油	塩 こしょう
		フシカブリチー	刻み昆布 豚バラ肉	切干大根 こんにゃく にら	油 三温糖	鰹節 醤油 みりん 塩 豚だし骨
		ピザトースト	ホロニアソーセージ(卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳) チーズ(乳)	玉葱 ビーマン コーン	食パン(小麦 乳 大豆)	ピザソース(りんご 大豆)
20	月	 野菜スープ	鶏肉	キャベツ 人参 大根 エリンギ ほうれん草	油	豚だし骨 塩 こしょう 醤油 ローレル おろし生姜
		ブロッコリーソテー	ツナ	ブロッコリー カリフラワー こんにゃく	油	醤油 塩 こしょう
		ミルクココア			ミルクココア(大豆)	
21	火	 キンパ風たきこみごはん	牛肉 海苔 錦糸卵(卵)	人参 たけのこ たくあん ほうれん草 にんにく	米 麦 油 ごま油	コチュジャン(大豆) 醤油 料理酒 パプリカ粉 塩 鶏だし骨
		キャベツのゆかりあえ		きゃべつ 人参 胡瓜 ゆかり	三温糖	酢 醤油 塩
		野菜コロッケ	NEW野菜コロッケ(小麦 大豆) 大豆油			
22	水	明治プリン	明治プリン(卵 乳)			
		麦ごはん			米 麦	
		ポークカレー	白花豆 白インゲン豆 大豆の華(大豆) 豚肉	人参 玉葱 グリンピース 生姜 にんにく	じゃが芋 こめ油	カレーフレーク(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) カレー粉 ウスターソース 豚だし骨 塩
23	木	大根とゆずあえ	わかめ オーシャンキング	大根 胡瓜	三温糖	醤油 酢 ゆずドレッシング
		ヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	パナナ みかん缶 パイン缶		
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
24	金	ポパイポタージュ	あさり 白花豆 白インゲン豆 豆乳	ほうれん草 人参 玉葱 ローレル	じゃが芋 小麦粉 バター(乳) 油	米粉ワイルド 塩 こしょう 豚だし骨
		チリドッグ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 トマト缶 にんにく	油 三温糖	赤ワイン デミグラスソース(小麦 鶏) パプリカ粉 ウスターソース 塩 こしょう ホーグブイヨン チリパウダー 豚だし骨
		海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	胡瓜 赤瓜	三温糖	醤油 酢 青じそドレッシング
25	土	棒チーズ	チーズ(乳)			
		麦ごはん			米 麦	
		もずく丼	もずく 豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 オクラ コーン 生姜	油 三温糖	醤油 みりん 料理酒 塩 豆板醤(大豆) 鰹節
26	日	へちまのみそ汁	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	へちま えのき 葱		鰹節 塩
		パパイアのキムチ和え	昆布 ツナ	パパイア 人参	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 醤油

※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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・パナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドを表示しています。 ※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マップ》

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・おかか・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)