



7月の予定献立表



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%



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		7月の名護市産食材 たまご もやし、パパイア、冬瓜、 きゅうり	1(水) ケチャップ からあげ オムライス パパイアと 豆のサラダ 牛乳 惜しくも2位・・・	2(木) ゴーヤ チャンプルー さばの 塩焼き 麦ごはん へちまの みそ汁 牛乳	3(金) 黒糖アガラサー 冷やし中華 じゃがいも入り 油淋鶏 牛乳
こ ん だ て	6(月) 魚のアーサマヨ焼き マーボー ヘチマ丼 ワンタン スープ 牛乳	7(火) セタゼリー 星のコロッケ ちらし寿司 ごぼうと ナッツのサラダ 牛乳 セタにちなんで	8(水) ミニたいやき モーウィと オクラの和え物 たまごぞうすい 厚揚げの そばろ煮 牛乳	9(木) 豆コブサラダ 照り焼き チキン 黒糖パン あざりの コンソメスープ 牛乳 第1位に輝いた☆照り焼きチキン	10(金) きなこナッツ 豚キムチうどん 野菜の 納豆和え 牛乳 納豆の日にちなんで
こ ん だ て	13(月) スイートポテト タコライス ゆし豆腐 牛乳	14(火) フルーツ白玉 オムレツ 麦ごはん チキンカレー 牛乳	15(水) あじのから揚げ アーサごはん ポテトサラダ 牛乳	16(木) 羽地小6年 欠食 コールスロー サラダ ハンバーグ パーカー ハウスパン チキン チャウダー 牛乳	17(金) お楽しみデザート かぼちゃのケーキサレ スパゲティ ナポリタン ブロッコリー サラダ 牛乳

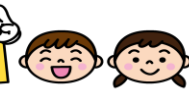


暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント



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」の紹介やパンやデザートの試食などがあるよ！遊びに来てね～

す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		水が茶葉を少しずつ、こまめに飲みましょ。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。	つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
て きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うが、室内でできることがおすすめです。	や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間・ 内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。	す す（進）んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしく栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。	み んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのは、やめましょう。	に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。
！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！					

※ 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	
1	水		オムライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,マッシュルーム,コーン缶,にんにく	米,麦,バター	ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉)
		オムライス(薄焼き卵)	薄焼き卵(卵・大豆)				
		から揚げ	から揚げ(小麦・卵・大豆・鶏肉)		揚げ油		
		パパイヤと豆のサラダ	ミックスビーンズ,ツナ	にんじん,きゅうり,パパイヤ,シークワーサー果汁	オリーブ油	カレー粉,しょうゆ,酢	
2	木		麦ごはん			米,麦	
		へちまのみそ汁	豆腐,豚肉,油揚げ,みそ	へちま,玉ねぎ,豆苗		かつおだし	
		さばの塩焼き	さば		サラダ油		
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉,ツナ缶(大豆),厚揚げ,卵,けずり節	ゴーヤー,にんじん,玉ねぎ,にんにく	サラダ油	しょうゆ	
3	金		冷やし中華	紅麴ハム(豚肉・大豆),卵	にんじん,きゅうり,もやし,オクラ	中華めん(小麦・大豆),ごま,ごま油	冷やし中華タレ(小麦・大豆・りんご・ごま)
		じゃがいも入り油淋鶏	鶏肉	しょうが,にんにく,青ねぎ,玉ねぎ	小麦粉,でん粉,じゃがいも,揚げ油,三温糖,ごま	しょうゆ,料理酒,酢	
		黒糖アガラサー			黒糖アガラサー(小麦・乳)		
6	月		麦ごはん			米,麦	
		マーボーへちま	豆腐,豚ひき肉,豚レバー	へちま,にんじん,玉ねぎ,にら,にんにく,しょうが	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),チキンブイヨン(鶏肉)	
		ワンタンスープ		しいたけ,冬瓜,こまつな,しょうが	ごま油,ワンタン(ごま・大豆・小麦・豚肉)	しょうゆ,鶏だし骨,かつおだし	
		魚のアーサマヨネーズ焼き	しいら,チーズ(乳),アーサ,脱脂粉乳	玉ねぎ	卵なしマヨネーズ		
7	火		ちらし寿司	あさり,鮭,卵	しいたけ,にんじん,絹さや	米,麦,三温糖,ごま	酢,しょうゆ,みりん,昆布だし
		星のコロッケ			コロッケ(小麦・大豆・豚肉),揚げ油		
		ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	ごぼう,きゅうり,にんじん	アーモンド,三温糖,卵なしマヨネーズ	しょうゆ,酢	
		セタゼリー			セタゼリー		
8	水		たまごごうすい	わかめ,卵	白菜	米,麦,ごま油	しょうゆ,鶏だし骨,かつおだし
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ,鶏ひき肉,大豆たんぱく	玉ねぎ,葉ねぎ,しょうが	サラダ油,三温糖,でん粉	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし	
		モーウイとオクラの和え物	とり肉	モーウイ,オクラ,白菜キムチ(大豆・小麦),しょうが	三温糖,ごま油	しょうゆ	
		ミニたいやき			ミニたいやき(小麦・大豆)		
9	木		黒糖パン			黒糖パン(小麦・大豆・乳)	
		あさりのコンソメスープ	あさり,とり肉	玉ねぎ,冬瓜,しめじ,にんじん,パセリ		白ワイン,しょうゆ,鶏だし骨,チキンブイヨン(鶏肉)	
		てりやきチキン	鶏肉		三温糖	しょうゆ,料理酒,みりん	
		豆こぶサラダ	無塩せきベーコン(豚肉),ミックスビーンズ	ブロッコリー,カリフラワー	さつまいも,揚げ油,こぶサラダドレッシング(卵・乳・大豆)		
10	金		豚キムチうどん	豚肉,みそ	にんじん,キャベツ,小松菜,木くらげ,白菜キムチ(大豆・小麦),にんにく,しょうが	うどん(小麦),ごま油,三温糖	コチュジャン(大豆),料理酒,しょうゆ,チキンブイヨン(鶏肉)
		野菜の納豆和え	納豆(大豆・小麦),けずり節	こまつな,もやし,にんじん	ごま	しょうゆ,マスタード	
		きなこナッツ	きな粉(大豆)		アーモンド,三温糖,黒糖		
13	月		麦ごはん			米,麦	
		タコライス(ミート)	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆たんぱく,ミックスビーンズ	にんじん,玉ねぎ,にんにく	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,パプリカ粉,チリパウダー,クミンパウダー,チリソース,トマトソース(大豆)	
		タコライス(野菜とチーズ)	チーズ(乳)	キャベツ			
		ゆし豆腐	ゆしどうふ,アーサ,かにかま			かつおだし,しょうゆ	
		スイートポテト	脱脂粉乳		さつまいも,バター,クリーム(乳),三温糖,アーモンド	みりん	
14	火		麦ごはん			米,麦	
		チキンカレー	鶏肉,レンズ豆,大豆	玉ねぎ,にんじん,パパイヤ,かぼちゃ,ほうれんそう,トマト,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも,サラダ油	マドラスカレー(りんご・小麦),デミグラスソース,カレールウ,ウスターソース,豚だし,チキンブイヨン(鶏肉)	
		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		
		フルーツ白玉		もも缶,みかん缶,パイ缶,シークワーサー果汁	カラフルだんご		
15	水		アーサごはん	鶏肉,アーサ,油揚げ	にんじん,しいたけ,こんにゃく,青ねぎ	米,麦,サラダ油,ごま	かつおだし,みりん,しょうゆ,鶏だし骨
		あじのから揚げ	あじから揚げ(小麦・大豆)		揚げ油		
		ポテトサラダ	紅麴ハム(豚肉・大豆)	きゅうり,にんじん	じゃがいも,三温糖,卵なしマヨネーズ	酢,マスタード	
16	木		パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・大豆・乳)	
		チキンチャウダー	とり肉,無塩せきベーコン(豚肉),脱脂粉乳,加工乳	にんじん,キャベツ,しめじ,玉ねぎ,パセリ	じゃがいも,バター	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),鶏だし骨,チキンブイヨン(鶏肉)	
		ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		三温糖	ケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース	
		コールスローサラダ		キャベツ,きゅうり,コーン缶,シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ		
17	金		スパゲティナポリタン	豚肉,無塩せきウインナー(豚肉)	玉ねぎ,ピーマン,にんじん,しめじ,にんにく,トマト	スパゲティ(小麦),三温糖,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース
		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	
		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	ホットケーキミックス(小麦),オリーブ油,さつまいも	ベーキングパウダー	
		お楽しみデザート			シャーベット		

※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)