



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	名産(県産)食材 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・シークワーサー 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。	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 イベント広場 ・学校給食に関する展示 ・北部地区給食センターの紹介 ・給食のパンやデザートを試食など	1 (水) 手作り バインジャム 牛乳 ブロッコリー サラダ チリコンカン コッペパン ライスチャウダー	2 (木) 牛乳 くだもの 冷やし麺 ナムル 冷やし中華 大学芋	3 (金) シークワーサー 寒天グミ 牛乳 はんぺん フライ マーボー 冬瓜 麦ごはん 中華スープ 名護の日にちなんだ献立
	6 (月) みかん 牛乳 くるま麩 ナゲットあんかけ くふあ じゅーしー 赤うりの いかしぐれ和え	7 (火) 牛乳 ひじきの チーズマヨサラダ セタゼリー あげパン 肉団子 スープ	8 (水) 牛乳 ごま菓子 フー チャンプルー 麦ごはん イナムドゥチ	9 (木) 牛乳 黄桃 夏野菜 チップス カレーうどん カミカミ サラダ	10 (金) 牛乳 ヤンニャム チキン チョレギ風 サラダ 麦ごはん わかめスープ
献立名	13 (月) パイ 牛乳 小魚と アーモンドあめがらめ チキンピラフ コロッケ	14 (火) 牛乳 スクランブル エッグ トマト サラダ 黒糖パン アサリ チャウダー	15 (水) 牛乳 豚カツ 麦ごはん 夏野菜カレー ミルクもち	16 (木) 名護幼欠食 牛乳 パパイアサラダ ナポリタン フルーツ ポンチ	17 (金) 牛乳 手作りカップ ケーキ タコライス 麦ごはん ミート やさい チーズ たまごスープ
	8月	8月25日(火) 牛乳 プリン キャベツの ゆかりあえ キンパ風 炊き込みご飯 野菜 コロッケ	8月26日(水) 牛乳 大根の ゆず和え フルーツ ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー	8月27日(木) こまめに水分を！ すいぶん 熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。	8月28日(金) 牛乳 棒チーズ 海藻 サラダ チリドッグ コッペパン ポパイ ポタージュ
献立名	8月31日(月) 牛乳 もずく煮 パパイアの キムチあえ 麦ごはん へちまの みそ汁	夏休みに気をつけたい食生活のポイント すいぶん(水分)補給をこまめにしよう 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	ながら食べはやめよう つめ(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう 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ろう にゅう(乳)製品や小魚などをカルシウムをとろう 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！		

2026 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 ／ 水		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
		バインジャム		バイン缶	グラニュー糖 コーンスターチ	
		チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	金時豆 こめ油	クチャップ ウスターソース チリソース（小麦） チリパウダー 塩
		ブロッコリーサラダ	ちくわ チーズ（乳）	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	三温糖	ゆずドレッシング（さば 小麦 大豆） 酢
		ライスチャウダー	鶏肉 アサリ レンズ豆 脱脂粉乳（乳）	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも 麦 薄力粉（小麦） バター	ホワイトルー（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）塩 こしょう 鶏だし骨 カレー粉
2 ／ 木		冷やし中華			中華めん（小麦 大豆）	中華だれ（りんご ごま 大豆 小麦）
		中華ナムル	ハム（豚 鶏 大豆）鰹糸卵（たまご）	きゅうり もやし		
		大学芋			さつまいも 大豆油 三温糖 かたくり粉 ごま 水飴	しょうゆ みりん
		くだもの		くだもの		
3 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		マーボー冬瓜	豚肉 豚レバー みそ 大豆	冬瓜 人参 にら 玉ねぎ にんにく 生姜	こめ油 ごま油 かたくり粉 三温糖	しょうゆ 塩 オイスターソース 豆板醤（大豆）
		中華スープ	たまご 豆腐	チンゲン菜 コーン 人参 しめじ	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
		はんぺんフライ	はんぺんフライ（小麦 たまご 魚肉すりみ 乳 大豆）大豆油			
		シークワサー寒天	シークワサー寒天（大豆）			
6 ／ 月		くさもじゅーしー	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 豚だし骨 花かつお
		くるまぜナゲット野菜あんかけ	くるまぜナゲット（鶏 小麦 大豆）もずく	玉ねぎ いんげん	三温糖 かたくり粉 大豆油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
		赤うりのいかしくれ和え	イカしくれ（イカ）	赤うり きゅうり 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
		みかん		みかん		
7 ／ 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	
		肉団子スープ	肉団子（小麦 鶏肉 大豆）	チンゲン菜 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 パセリ	春雨	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ
		ひじきのチーズマヨサラダ	ひじき チーズ（乳）ツナ	きゅうり コーン	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう
		セタゼリー	セタゼリー			
8 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		フーチャンプルー	たまご 豚肉 豆腐	人参 もやし からしな 生姜	麩（小麦 大豆）こめ油	塩 こしょう しょうゆ
		ごま揚げ		レーズン	ごま マシュマロ（ゼラチン）アーモンド コーンフレーク バター	
		イナムドッチ	豚肉 かまぼこ みそ	しいたけ こんにゃく 人参 ねぎ		花かつお 豚だし骨 塩
9 ／ 木		カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ 長ネギ 生姜	こめ油 うどん（小麦）	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし骨
		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）	塩
		カミカミサラダ	イカ（乳 いか）	ハワイヤ 人参 あお豆	アーモンド 三温糖	キムチの素（りんご イカ 大豆） 酢
		もも缶		もも缶（もも）		
10 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		ヤンニムチキン	鶏肉	にんにく	ハチミツ 大豆油 三温糖 かたくり粉 ごま油	クチャップ しょうゆ コチジャン（大豆）
		わかめスープ	わかめ 豆腐	人参 しょうが	春雨	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
		チョレギ風サラダ	のり	きゃべつ ほうれん草 もやし 赤うり	ごま	ナムルドレッシング（小麦 ごま 大豆 鶏 豚）
13 ／ 月		チキンピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン ビーマン マッシュルーム にんにく	米 麦 こめ油	豚だし骨 塩 こしょう
		クロック	クロック（小麦 大豆）大豆油			
		小魚とアーモンドのあめがらめ	カエリ		アーモンド ごま はちみつ 三温糖 水あめ	しょうゆ
		生バイン		生バイン		
14 ／ 火		黒糖パン			黒糖パン（小麦 乳 大豆）	
		あさりチャウダー	あさり 白花豆 豆乳（大豆）脱脂粉乳（乳）	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉（小麦）こめ油 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		トマトサラダ	海鹽ミックス	トマト 大根 しそ葉	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
		スクランブルエッグ	たまご 豆腐 豚肉 チーズ（乳）	玉ねぎ ほうれん草 パセリ	こめ油 かたくり粉	酒 しょうゆ みりん
15 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		夏野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花豆	玉ねぎ 人参 冬瓜 なす へちま にんにく 生姜 オクラ 赤うり	じゃがいも 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
		豚カツ	豚カツ（豚 大豆 小麦）大豆油			
		ミルクもち	牛乳（乳）	ミカン缶 ココナッツ	白玉団子（大豆）グラニュー糖 かたくり粉	塩
16 ／ 木		ナポリタン	鶏肉 ウィンナー（豚肉）	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく パジル	バスタ（小麦）オリーブ油 三温糖 こめ油	クチャップ 塩 ウスターソース こしょう
		ハワイヤサラダ	ハム（豚 鶏 大豆）	大根 ハワイヤ 人参 シークワサー	三温糖	タンカンドレッシング（小麦 大豆 ゼラチン）しょうゆ
		フルーツポンチ		すいか バイン缶 ミカン缶 ナタデココ フルーツカクテル（もも）	グラニュー糖	
17 ／ 金		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 にんにく パプリカ	こめ油	塩 クチャップ 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 パプリカ粉 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	チンゲン菜 ほうれん草	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
		カップケーキ	生クリーム（乳）		ドーナッツ（小麦 卵 乳） マシュマロ（ゼラチン）シュガースプレー ホイップクリーム（乳 大豆）	
8月		8月 詳細献立				
25 ／ 火		キンパ風炊き込みごはん	牛肉 鰹糸卵（たまご）のり	人参 竹の子 たくあん ほうれん草 にんにく	米 麦 ごま油 こめ油	しょうゆ 塩 パプリカ コチジャン（大豆）酒 鶏だし骨
		キャベツのゆかり和え		きゃべつ 人参 きゅうり ゆかり	三温糖	しょうゆ 塩 酢
		野菜クロック	野菜クロック（大豆 小麦）大豆油			
		プリン	プリン（たまご 乳）			
26 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		ポークカレー	豚肉 白花豆 大豆	玉ねぎ 人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも 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
		大根のゆずあえ	わかめ オーションキング	大根 きゅうり	三温糖	ゆずドレッシング しょうゆ 酢
		フルーツあえ	ヨーグルト（乳）	バイン缶 みかん缶 パナナ		
28 ／ 金		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
		ハワイチャウダー	あさり 白花豆 バター（乳）豆乳（大豆）	ほうれん草 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉（小麦）こめ油	米粉ホワイトルー 塩 こしょう 豚だし骨
		チリドッグ	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ にんにく トマト	三温糖 こめ油	赤ワイン デミグラスソース（鶏 小麦）パプリカ 豚だし 塩 ウス ターソース 塩 こしょう チリパウダー
		海鹽サラダ	海鹽ミックス ツナ	きゅうり 赤うり	三温糖	しょうゆ 青じそドレッシング 酢
		棒チーズ	チーズ（乳）			
31 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 オクラ コーン 生姜	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆板醤（大豆）花かつお 塩
		ヘチマのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ	えのきだけ ヘチマ ねぎ		花かつお 塩
		ハワイヤのキムチあえ	昆布 ツナ	ハワイヤ 人参	三温糖	キムチ味（りんご 大豆） しょうゆ

※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・マカデミアナッツ・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、**いゆ・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）