

学校別内訳			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊川小	793		
ゆたか小	760		

# 7・8月の予定献立表



学校給食の栄養基準	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



6月の給食に出た「スイカ」です!沖縄県の今帰仁産のスイカで、調理員さんが1つ1つ丁寧にスイカをカットしてくれました♪

楽しい夏休み

**夏休みこそ重要!!**  
**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気! すごそう

## しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、豚やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p><b>3(月)</b> 5月ウマチー(2日)</p> <p>こんだて</p> <p>パイ缶 梅アンドン ごはん</p> <p>牛乳 ナーベラーンブシー</p>	<p><b>4(火)</b> うどんの日(2日)</p> <p>こんだて</p> <p>野菜かきあげ 豚ねぎ焼きうどん</p> <p>牛乳 モーウィのツナ和え</p>	<p><b>5(水)</b> 県産品奨励月間</p> <p>こんだて</p> <p>紅芋あんかけもち わかめごはん</p> <p>牛乳 鶏とシブイの春雨煮</p>	<p><b>6(木)</b> でん粉って何?</p> <p>こんだて</p> <p>揚げ餃子 キムチチャーハン 炊き込みチャーハン (上記以外の学校)</p> <p>牛乳 かにたま風スープ</p>	<p><b>7(金)</b> ☆七夕献立☆</p> <p>こんだて</p> <p>七夕パンゼリー 星のおろしハンバーグ ちらし寿司</p> <p>牛乳 青菜のごま和え 星空スープ</p>
<p><b>10(月)</b> 納豆の日</p> <p>こんだて</p> <p>スティック納豆 グルクンのシーワサーソース ごはん</p> <p>牛乳 パイアヤサラダ アーサ入りゆし豆腐</p>	<p><b>11(火)</b> 麺(こうじ)の力</p> <p>こんだて</p> <p>オレンジ1/4 塩肉じゃが ごはん</p> <p>牛乳 スヌイ(もずく)とオクラのみそ汁</p>	<p><b>12(水)</b> 県産野菜</p> <p>こんだて</p> <p>ブロッコリーのカレーソテー きな粉揚げパン 紅芋パン (上記以外の学校)</p> <p>牛乳 県産野菜のミネストローネ</p>	<p><b>13(木)</b> 貧血を予防しよう</p> <p>こんだて</p> <p>タマナーチャンプルー ゆかりごはん</p> <p>牛乳 チムシンジ</p>	<p><b>14(金)</b> おいしい冷やし中華の盛り付けりんご1/6 春巻き 牛乳</p> <p>冷やし中華</p> <p>①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける</p> <p>冷やし中華めん 冷やし中華(具)</p>
<p><b>17(月)</b> ☆海の日☆</p> <p>こんだて</p> <p>海の日</p>	<p><b>18(火)</b> ミートソースの起源は?</p> <p>こんだて</p> <p>ミートソーススパゲティ ミートソース(具) 冷凍みかん マグロカツフライ</p> <p>牛乳 中身汁</p>	<p><b>19(水)</b> 食育の日</p> <p>こんだて</p> <p>アガラサー 千切りイリチー ごはん</p> <p>牛乳 中身汁</p>	<p><b>20(木)</b> 1学期前半終業女子バレー応援献立</p> <p>こんだて</p> <p>シーワサーソルベ クスクスのオレンジ風味サラダ ごはん</p> <p>牛乳 ココナッツチキンカレー</p>	<p><b>食と子どもの健康展</b></p> <p>食と子どもの健康展</p>
<p><b>食と子どもの健康展</b></p> <p>●日時 令和5年7月22日(土) 10:00~17:00          ●場所 サンエー西原シティ          ●内容 ・学校給食に関する展示          ・地場産物の展示          ・学校給食会物資の紹介、試食          ・豆運びゲーム、クイズ等</p> <p>給食に関することをたくさん紹介しているよ!ぜひ!遊びに来てね♪</p>				
<p><b>28(月)</b> W杯応援献立(フィンランド)</p> <p>こんだて</p> <p>ブルーベリータルト ロツソリ ライス</p> <p>牛乳 ロヒケイト(サーモンのクリームスープ)</p>	<p><b>29(火)</b> W杯応援献立(オーストラリア)</p> <p>こんだて</p> <p>チョコ大豆ジャム チキンパルミジャーナ 全粒粉パン</p> <p>牛乳 豆と麦のスープ</p>	<p><b>30(水)</b> ウーケイ</p> <p>こんだて</p> <p>アセロラ白玉 ごはん</p> <p>牛乳 夏野菜カレー</p>	<p><b>31(水)</b> 夏野菜の力!!</p> <p>こんだて</p> <p>アセロラ白玉 ごはん</p> <p>牛乳 夏野菜カレー</p>	

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★  
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。



令和5年7.8月 食材詳細献立表

表示義務(特定原材料)7品目  
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに  
その他  
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご  
山芋、パイナップル、マンゴー、メロン、  
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。  
※食材や調味料等について、( )内アレルギー食材の記載しています。  
※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。  
※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。  
※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。  
※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。  
※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コタミネーション)を完全に避けることはできません。  
※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	献立	おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (さいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	調味料	
3	月	ごはん チキンカレー 梅あんぱん パイナップル	豚肉、豆腐、みそ みそ、糸揚げ	ごめ 大豆油、三温糖、ごま油 三温糖、大豆油	ごめ へちま、にんじん、にら、しょうが 梅びしお(りんご) パイナップル		
4	火	豚ねぎ焼きうどん 野菜かきあげ モーウイのツナ和え	豚肉 ツナ、糸揚げ	うどん(小麦)、大豆油 パーム油、小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 たまねぎ、キャベツ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく モーウイ、きゅうり、にんじん、シーク ワサー果汁	塩たれ(小麦・ごま・大豆・ゼラチン)	
5	水	わかめごはん 鶏とシブイの春雨煮 紅芋あんかけもち	わかめ 鶏肉、じゃこボール(小麦・豚・大豆) 白花生・白いんげん豆	ごめ はるさめ、大豆油、三温糖、ごま油 白玉団子、紅芋、三温糖	シブイ、にんじん、白菜、小松菜、に んにく、しょうが	中華ガラスープ(豚・鶏)	
6	木	炊き込みチャーハン(下記以外の学 校) キムチチャーハン(中学校)	豚肉	ごめ ごめ、大豆油、ごま油	ごめ にんにく、たまねぎ、にんじん、からし な、白菜キムチ(小麦・りんご・豆・さ にんじん、コーン、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	炊き込みの煮(大豆・鶏・豚・ごま) 中華ガラスープ(豚・鶏)	
7	金	かにたま風スープ 揚げ餃子 ちらし寿司 星空スープ 星のおろしハンバーグ 青菜のごま和え 七夕パインゼリー	たまご、魚かまぼこ 豚肉 油揚げ そうめんかまぼこ、麵(小麦) 鶏肉、豚肉	ごめ ごめ、砂糖、食用植物油 豚脂、砂糖、てん粉、ドレッシング (小麦・大豆)、三温糖 三温糖、白ねりごま、ごま 砂糖、水あめ	ごめ にんにく、たまねぎ、にんじん、からし な、白菜キムチ(小麦・りんご・豆・さ にんじん、コーン、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが にんじん、たけのこ、れんこん、かん びょう、干しいたけ 干しいたけ、にんじん、オクラ、しょうが たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが、 大根 ほうれんそう、もやし、白菜、にんじん パイン果汁	ガラスープ(鶏) チキンエキス(鶏)、煮干しエキス	
10	月	ごはん アーサー入りゆし豆腐 グルクンのシークワサーソース パパイアサラダ スティック納豆	ゆし豆腐、アーサー グルクン ツナ 納豆	ごめ ごめ、大豆油、三温糖 ドレッシング、ごま油	ごめ シークワサー果汁 パパイア、きゅうり、にんじん 梅果汁		
11	火	ごはん スマイ(もずく)とオクラのみそ汁 塩肉じゃが	もずく、みそ 豚肉	ごめ じゃがいも、三温糖、大豆油	ごめ オクラ、にんじん、えのき にんにく、にんじん、たまねぎ、こん にやく、絹さや オレンジ	塩こうじ	
12	水	オレンジ きなこ揚げパン (伊良波中・豊見城中・長嶺中) 紅芋パン(上記以外の学校) 県産野菜のミネストローネ フロッキーのカレーソーテー	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 ひよこ豆、えんどう豆、赤インゲン 豆、無塩せきベーコン(豚) 無塩せきベーコン(豚)	小麦粉、砂糖、ショートニング、黒 糖、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング、紅芋パウダー 大豆油 大豆油	ごめ ごめ、大豆油、三温糖 ごま油、なたね油(大豆) 小麦粉、水あめ、ショートニング、植 物油、豚脂、てん粉、はるさめ りんご、シークワサー果汁 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょ うが りんご	キャベツ、たまねぎ、冬瓜、エリン ギ、トマト、にんにく フロッキー、カリフラワー、にんじ ん、たまねぎ、コーン、にんにく	特ア(豚)(鶏)、コンソメ(牛・大豆) コンソメ(牛・大豆)
13	木	しそごはん ナムシンジ タマナーチャンプルー	豚肉、豚レバー 豚肉、豆腐	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ にんじん、にら、にんにく キャベツ、もやし、にんじん、小松菜		
14	金	冷やし中華(中華種) 冷やし中華(真) 冷やし中華(たれ) 春巻き	無塩せきハム(豚・鶏)、魚かまぼこ 豚肉	小麦粉、植物油 いりごま ごま油、なたね油(大豆) 小麦粉、水あめ、ショートニング、植 物油、豚脂、てん粉、はるさめ	ごめ きゅうり、もやし、にんじん りんご、シークワサー果汁 キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょ うが りんご		
18	火	りんご1/6 ミートソーススパゲティ(鶏) ミートソース(真) マクロフライ 冷凍みかん	鶏肉、豚レバー、大豆 まぐろ	ごめ じゃがいも 大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒 糖、大豆油 大豆油、三温糖 大豆油、三温糖	ごめ たまねぎ、にんじん、なす、ピーマ ン、トマト、にんにく、パセリ たまねぎ、しょうが みかん	デミグラス(小麦・鶏) ほたてエキス	
19	水	ごはん 中身汁 手切りイリチー アガラサー(伊良波中・豊見城中・ 長嶺中) アガラサー (上記以外の学校) マンビカーの姿揚げ (長嶺中1年生のみ)	豚なかみ、豚肉 豚肉、昆布、卵なしチキアギ 牛乳 しいら	ごめ 大豆油、三温糖 小麦粉、粗糖、黒糖、糖蜜 小麦粉、黒糖 小麦粉、てん粉、大豆油、三温糖、 じゃがいも	ごめ 干しいたけ、こんにやく、しょうが 切干大根、にんじん、こんにやく	ご-クア(豚)(鶏) ご-クア(豚)(鶏)	
20	木	ごはん ココナッツチキンカレー クスクスのオレンジ風味サラダ シークワサーソルベ	鶏肉、豚レバー ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲ ん豆、鶏ささみ	ごめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳 無マーガリン クスクス(小麦)、タカハレ(大豆) 大豆・ゼラチン	ごめ にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ココナッツミルク フロッキー、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、オレンジジュース シークワサー果汁	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、 デミグラスソース(小麦・鶏)、特ア(豚)	

8月

25	金	コッペパン(スライス) アイントopf(ドイツ風野菜スープ) ソーセージのカレーソースかけ	脱脂粉乳 無塩せきベーコン(豚) 無塩せきウインナー(小麦・牛・ 豚)、牛肉、豚肉	小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも 大豆油	ごめ たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、にんにく、パセ リ	特ア(豚)(鶏)、コンソメ(牛・大豆) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、アイントops(小 麦・大豆・豚)、サルサポドロー(大豆・豚)
28	月	ごはん ロビケイト(サーモンのクリーム スープ) ロズリ(フィンランドサラダ) ブルーベリータルト	鮭、白花生 白いんげん豆 ツナ 豆乳、大豆粉	ごめ 大豆油、じゃがいも、マーガリン (乳)、小麦粉、生クリーム(乳) じゃがいも、卵抜きマヨネーズ 砂糖、米粉、ショートニング、水あめ 小麦粉、さとう、ショートニング	ごめ にんにく、にんじん、たまねぎ、あお 豆 にんじん、きゅうり、フロッキー、りんご ブルーベリー果汁	特ア(豚)(鶏)、コンソメ(牛・大豆)
29	火	全粒粉パン 豆と妻のスープ チキンバルミジャーナ チョコ大豆ジャム	無塩せきベーコン(豚)、大豆 鶏肉、大豆	ごめ 大豆油、小麦粉、大豆油、三温糖、 じゃがいも パン粉(小麦)、牛脂、てん粉、植物油 脂、砂糖、大豆油 チョコ大豆ジャム(乳・大豆)	ごめ にんにく、しょうが、冬瓜、にんじん、パ セリ たまねぎ、にんじん、にんにく	特ア(豚)(鶏)、コンソメ(牛・大豆) ミートソース(小麦・大豆・豚)
31	木	ごはん 夏野菜カレー アセロラ白玉	鶏肉、豚レバー	ごめ 大豆油、小麦粉、乳無マーガ リン 白玉団子、砂糖、水あめ、アセロラ シロップ(りんご)	ごめ にんじん、たまねぎ、ピーマン、 かぼちゃ もも、ぶどう、パインアップル、洋なし、 さくらんぼ、アロエ、アセロラ果汁	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、カ レールウ(小麦・大豆)、デミグラスソー ス(小麦・鶏)、特ア(豚)