

7月8月 献立表

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		1(火) アラビータ アーモンドトースト コンソメスープ 牛乳	2(水) さばの塩焼き パパイヤ炒め ゆかりごはん 豚汁 牛乳	3(木) ポテトのチーズ焼き カラフルサラダ 夏野菜のスパゲティ 牛乳	4(金) ココナッツミルク パッマアナンマンホイ 麦ごはん トムヤムクン風 牛乳
	7(月) セタゼリー もずく和え 揚げ出し豆腐 セタちらしごはん 牛乳	8(火) グルクンのトロピカルソース あお豆サラダ 黒糖パン かぼちゃスープ 牛乳	9(水) 芋のコロコロサラダ ドライカレー 麦ごはん ゴーヤーチップス 牛乳	10(木) 抹茶蒸しパン 納豆和え かきたまうどん 牛乳	11(金) 大宮中1年欠食 目玉焼き ガパオライス 麦ごはん 春雨スープ 牛乳
	14(月) きびなごシークワサーかけ 夏野菜サラダ やんばる鶏のガーリックライス 牛乳	15(火) オレンジ 照り焼きチキンパティ グリーンサラダ ピタパン 豆乳スープ セルフサンドを作ろう 牛乳	16(水) しらす入り玉子焼き 千切りイリチー 麦ごはん ゆし豆腐 牛乳	17(木) ミルクかりんとう わかめの中華和え 海鮮焼きそば 牛乳	18(金) サイダーゼリー ヤンニョムチキン さきいかナムル 麦ごはん トックスープ 牛乳
今月の給食に使用する名護市産の食材 卵・トマト・パパイヤ・なす・ねぎ きゅうり・冬瓜・赤うり・へちま ゴーヤー・シークワサー果汁					
食と子どもの健康展 遊びに来てね! 日時：令和6年7月19日(土) 11:00~16:00 場所：イオン名護店 ベスト電器横 イベント広場 ・学校給食に関する展示 ・島野菜クイズ ・魚つりゲーム ・北部地区給食センターの紹介 ・給食の試食 など					
献立名		8/26(火) 桜中欠食 オレンジ 豚肉と豆の甘酢炒め きな粉揚げパン 太平燕 牛乳	8/27(水) 桜中欠食 すいかポンチ チーズはんぺんフライ 麦ごはん 夏野菜カレー 牛乳	8/28(木) 桜中欠食 ガーリックポテト ブロッコリーサラダ バジルスパゲティ 牛乳	8/29(金) 桜中欠食 ショーロンポー じゃが芋の辛子和え 麦ごはん へちま中華煮 牛乳

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		アーモンドトースト	脱脂粉乳		食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 バター(乳) はちみつ アーモンド	
		コンソメスープ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	こめ油	こしょう 塩 鶏だし骨
		アラビアータ		にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶	マカロニ(小麦) オリーブ油 三温糖	塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
2 ／ 水		ゆかりごはん			米 麦	ゆかり
		豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ	人参 大根 ごぼう こんにゃく えのき ねぎ	じゃが芋	かつお節
		さばの塩焼き	さば	にんにく		料理酒 塩
		パパイヤ炒め	シーチキン(大豆)	パパイヤ 人参 小松菜	こめ油	醤油 塩
3 ／ 木		夏野菜のスパゲティ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン なす へちま トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
		ポテトのチーズ焼き	シーチキン(大豆) チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも	塩 こしょう
		カラフルサラダ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆) ミックスビーンズ	ブロッコリー きゅうり きゃべつ コーン	オリーブ油 三温糖	塩 白ワインピネガー ジェノバペースト(乳)
4 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		トムヤムクン風	えび	玉ねぎ たけのこ セロリ しめじ トマト レモン	ラー油 三温糖	鶏だし骨 料理酒 ナンプラー チキンブイヨン(鶏肉)
		パッサアナンマンホイ (鶏肉のオイスター炒め)	鶏肉	ヤングコーン 人参 ピーマン 黄ピーマン マッシュルーム にんにく	でん粉 小麦粉 三温糖 サラダ油	ナンプラー こしょう オイスターソース
		ココナッツミルク	牛乳	黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ココナッツミルク	タピオカ グラニュー糖	
7 ／ 月		七タちらしごはん	あさり 錦糸卵	人参 絹さや 椎茸	米 麦 三温糖 ごま	特濃酢 塩 醤油 みりん かつお節 ちらしずし(小麦 大豆 鶏肉)
		揚げ出し豆腐	豆腐	大根おろし ねぎ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	醤油 かつお節 みりん
		もずくの酢の物 والع	もずく	オクラ 大根	三温糖	醤油 酢 塩 かつお節
		七タゼリー			七タゼリー(大豆)	
8 ／ 火		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		かぼちゃスープ	白花豆 脱脂粉乳 生クリーム	南瓜 人参 玉ねぎ パセリ	小麦粉 バター(乳) こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
		グルクンのトロピカルソース	グルクン あおさ	赤黄ピーマン シークワーサー果汁	でん粉 サラダ油 三温糖	塩 こしょう 特濃酢 チリソース 薄口醤油
		あお豆サラダ	あお豆 ハム(豚 乳 大豆 卵)	もやし 人参 きくらげ	三温糖	醤油 特濃酢 ドレッシング(小麦 ごま 大豆)
9 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		ドライカレー	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン	こめ油 三温糖	ウスターソース デミグラスソース カレー粉 塩 ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご)
		ゴーヤーチップス		にがうり	でん粉 サラダ油	塩
		芋のコロコロサラダ	チーズ(乳)	きゅうり コーン	じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	こしょう
10 ／ 木		かきたまうどん	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	うどん(小麦)	かつお節 醤油 塩
		納豆和え	納豆 糸けずり	ほうれん草 もやし 人参	三温糖	醤油 マスタード
		抹茶蒸しパン	豆乳 卵 大納言		小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) アーモンド バター(乳) グラニュー糖	ベーキングパウダー 抹茶
11 ／ 金		春雨スープ	ハム(豚 乳 大豆 卵)	白菜 人参 チンゲン菜 生姜	春雨	塩 醤油 鶏だし骨
		麦ごはん			米 麦	
		ガパオライス	豚肉 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン なす 赤ピーマン バジル	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	塩 醤油 豆板醤 みりん オイスターソース こしょう 料理酒
14 ／ 月		目玉焼き	目玉焼きオムレツ(卵)			
		やんばる鶏のガーリックライス	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 こめ油 バター(乳)	醤油 塩 こしょう ガーリックパウダー 鶏だし骨
		きびなごシークワーサーかけ	きびなご	シークワーサー果汁	小麦粉 サラダ油 でん粉 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
15 ／ 火		夏野菜サラダ	シーチキン(大豆)	にがうり きゅうり 赤うり コーン		和風ドレッシング
		ピタパン			ピタパン(小麦 乳 大豆)	
		照り焼きチキンパティ	パティ(小麦 鶏 大豆 りんご)			
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン パセリ		塩 ドレッシング(大豆 りんご)
16 ／ 水		豆乳スープ	豆乳 油揚げ ベーコン(豚 乳 卵 大豆)	人参 白菜 しめじ 椎茸 小松菜	さつま芋 じゃが芋 でん粉	塩 こしょう 鶏だし骨
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米 麦	
		ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 白みそ	ねぎ		かつお節
17 ／ 木		しらす入り玉子焼き	卵 しらす	豆苗 赤ピーマン 玉ねぎ	こめ油	薄口醤油 みりん 料理酒 塩
		千切りイリチー	豚肉 昆布 ちき揚げ	千切大根 人参 にら	こめ油	醤油 みりん 塩 かつお節
		海鮮焼きそば	イカ えび あさり	もやし 玉ねぎ キャベツ 人参	中華めん(小麦 大豆) こめ油	料理酒 塩 醤油 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉)
		わかめの中華和え	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	特濃酢 薄口醤油
18 ／ 金		ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)		さつま芋 サラダ油 三温糖	
		麦ごはん			米 麦	
		トックスープ	鶏肉	白菜 人参 玉ねぎ しめじ にら ほうれん草	トック餅	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 チキンブイヨン(鶏肉)
		ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	ごま油 でん粉 サラダ油 三温糖 はちみつ	ケチャップ 醤油 コチジャン(大豆)
		さきいかナムル	さきいか	大根 人参 小松菜	三温糖 ごま ごま油	醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) 塩
			サイダー風ゼリー			

2025 8月 詳細献立表					
26 ／ 火		きな粉揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 黒糖 三温糖 サラダ油 アーモンド
		太平燕	えび 白かまぼこ うすらの卵	玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ ぎくらげ いんげん	春雨 こめ油 ごま油
		豚肉と豆の甘酢炒め	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが	小麦粉 でん粉 こめ油 三温糖
		オレンジ		オレンジ	
27 ／ 水		麦ごはん			米 麦
		夏野菜カレー	鶏肉	冬瓜 パパイヤ 玉ねぎ イングン 人参 しょうが にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(小麦 卵 乳 大豆 魚肉すり身)		
		すいかポンチ		スイカ パイン みかん 黄桃	グラニュー糖
28 ／ 木		バジルスパゲティ	イカ	にんにく 玉ねぎ しめじ いんげん バジル	スパゲティ(小麦) オリーブ油
		ガーリックポテト		じゃがいも	サラダ油
		ブロッコリーサラダ	シーチキン(大豆)	ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン	三温糖 オリーブ油
		麦ごはん			米 麦
29 ／ 金		へちまの中華煮	鶏肉 豆腐	へちま 冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 にんにく	三温糖 こめ油 でん粉
		ショールンポー	ショールンポー(小麦 ごま 大豆 豚肉)		
		じゃが芋の辛子和え	オーシャンキングほぐし身	パパイヤ きゅうり	じゃが芋 ごま オリーブ油 三温糖

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ(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)