



7月7日は「七夕」です。季節の節目を祝う行事として行われている五節句のひとつです。七夕の由来は諸説あると言われています。今までに短冊に願い事を書いて、笹の葉につるしたことがきっとあると思います。給食では、夜空の天の川をイメージした献立にし、お星さまを散りばめました。どうぞお楽しみに♪



食と子どもの健康展開催!

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和6年7月13日(土) 11:00~16:00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター

- ・地場産物の展示 ・学校給食に関する展示 ・年齢別必要食品量の展示 ・特別食や介助食器の紹介
- ・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪



***** 給食の人気レシピ♪ *****

人気のある献立レシピをのせました。夏休みに家族で作って、みてはいかがでしょう。



しそひじき(5人分)

材 料

※廃棄を除いた正味の分量で表示しています。

乾燥ひじき9g、しらす干し20g、白ごま6g、糸削り節4g、ゆかり4g ★しょうゆ10、★みりん4g、★さとう15g

作り方

☆下準備

- ①乾燥ひじきは戻しておく。
- ②しらす干し・白ごま・糸削り節はから煎りする。

☆調理スタート!!!

- ①★の調味料で戻したひじきを煮る。
- ②ある程度、煮込んで水分が無くなってきたら、しらす干し、白ごま、糸削り節、ゆかりを加えてさっと仕上げる。

美味しい佃煮です♪鉄分の豊富なひじきです。成長期にたくさん食べて欲しい食材です。



かみかみごぼうサラダ(5人分)

材 料

※廃棄を除いた正味の分量で表示しています。

ごぼう125g、人参15g、きゅうり75g、ハム25g、すりごま(白)9g、白ごま6g
★マヨネーズ45g、★ねりごま(白)25g、★しょうゆ8g、★さとう10g

作り方

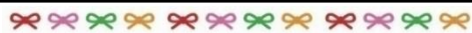
☆下準備

- ①すりごま、白ごまはから煎りする。
- ②野菜とハムは千切りにする。
- ③★の調味料を混ぜて、和え衣を作っておく。

☆調理スタート!!!

- ①沸騰した鍋でごぼうと人参をさっとゆでる。水出し、あら熱をとり、しばって水分をきる。
- ②①の野菜ときゅうりとハムとすりごま(白)と白ごまを★調味料で和える。出来上がり。

食物せんいの豊富なサラダです♪
大手スーパーの総菜コーナーにあるごぼうサラダがとても美味しいのですが、給食に出るごぼうサラダはもっと美味しいです(´艸`)



アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨(21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。

そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

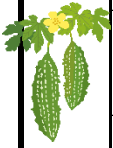
★給食では、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値			エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g	
欠食	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える				
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質				
あ中3年欠食	1日 (月)	牛乳			牛乳						
		スパゲティナポリタン	スパゲッティ(小麦) こめ油		ベーコン(豚肉) ハム(豚肉・大豆)		にんにく 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム		ぬちまーす トマトピューレー ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう チキンブイオン(鶏肉)		
		魚のマスタード焼き	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖		ホキ				ぬちまーす マスタード		
		彩り野菜ソテー	じゃがいも こめ油		ベーコン(豚肉)		にんにく 人参 カリフラワー アスパラ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 700 kcal		たんぱく質 30.5 g		脂質 29.8 g		炭水化物 73.4 g		
2日 (火)	牛乳			牛乳							
	キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油		豚肉		白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば) にんにく 玉葱 赤ピーマン 人参 コーン		ぬちまーす 白ワイン ポークブイオン(豚肉・鶏肉) キムチの素(りんご・いか・大豆) こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん			
	ひじき焼売			ひじき焼売(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)							
	中華炒め	こめ油 でん粉 ごま油		豚肉		人参 玉葱 白菜 小松菜 たけのこ エリンギ きくらげ にんにく		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) チキンブイオン(鶏肉)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー 654 kcal		たんぱく質 23 g		脂質 19.4 g		炭水化物 92.8 g			
東中3年欠食	3日 (水)	牛乳			牛乳						
		麦ごはん	米 麦								
		ポークステーキ	三温糖 でん粉		豚肉		玉葱		ぬちまーす 酒 こしょう みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ガーリックパウダー		
		アーモンドサラダ	アーモンド 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)				ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 コーン シークワーサー果汁		ぬちまーす マスタード こしょう		
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉		鶏肉		冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜		ぬちまーす みりん かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)		
一食当たりの栄養価	エネルギー 722 kcal		たんぱく質 31.7 g		脂質 24.3 g		炭水化物 90.1 g				
東中3年欠食	4日 (木)	牛乳			牛乳						
		チャーメン	チャーメン(小麦)								
		五目あんかけ	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉		豚肉 うずらの卵 えび いか		にんにく 人参 玉葱 白菜 小松菜 木くらげ		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) チキンブイオン(鶏肉) かつお節		
		サムゲタン風スープ	麦 こめ油		鶏肉		にんにく 長ねぎ 白菜 大根 玉葱 人参 生姜		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) 豚がら かつお節 こしょう		
		子持ちししゃもフライ	サラダ油		子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)		揚げ回数②				
一食当たりの栄養価	エネルギー 637 kcal		たんぱく質 25.7 g		脂質 32 g		炭水化物 59.4 g				
具中1年欠食	5日 (金)	牛乳			牛乳						
		たなばた七夕ちらし	米				ちらしずしの素(小麦・大豆・鶏肉)				
		ごしきあ五色和え	三温糖 白ごま ごま油		ツナ 錦糸卵		きゃべつ 小松菜 人参 きゅうり		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
		たなばた七夕そうめん汁			魚そうめん		冬瓜 人参 おくら 椎茸		ぬちまーす かつお節 だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆) みりん		
		果物					【予定】オレンジ				
一食当たりの栄養価	エネルギー 601 kcal		たんぱく質 20.5 g		脂質 10.6 g		炭水化物 106.3 g				
8日 (月)	牛乳			牛乳							
	麦ごはん	米 麦									
	目玉焼き			目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン)							
	バジル炒め	三温糖 こめ油		鶏肉 大豆		にんにく 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 バジル		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) こしょう			
	ワンタンスープ	でん粉 ごま油		海鮮風ワンタン(小麦・ごま・豚肉・大豆)		人参 長ねぎ しめじ チンゲン菜		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) みりん			
一食当たりの栄養価	エネルギー 696 kcal		たんぱく質 35.1 g		脂質 20.6 g		炭水化物 87.6 g				

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9日 (火)		牛乳		牛乳			
		食パン	食パン(小麦・乳・大豆)				
		マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 牛乳 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	人参 玉葱 小松菜 しめじ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう	
		花野菜サラダ	三温糖 ごま油	ハム(豚肉・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ コーン	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) りんご酢	
		りんごジャム	グラニュー糖 水あめ		りんご レモン果汁	シナモンパウダー	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 738 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 107.8 g	
10日 (水)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 にら こんにゃく 椎茸	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
		さんまの松前煮	三温糖	さんま 昆布	生姜 	みりん 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) 酒	
		果物			【予定】すいか		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24 g	炭水化物 124 g	
11日 (木)		牛乳		牛乳			
		もずくぞうすい	米 こめ油	豚肉 もずく 麦みそ(大豆)	人参 椎茸 冬瓜 きゃべつ ねぎ	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆)	
		ぶどうイリチー	こめ油 湿麴(小麦・大豆)	豚肉	人参 もやし きゃべつ からし菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		たろいものから揚げ	たろいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖			醤油(小麦・大豆) みりん	揚げ回数③ 小麦・大豆
		一食当たりの栄養価	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 17.1 g	炭水化物 63.7 g	
12日 (金)	 五目ラーメン	牛乳		牛乳			
		中華麺	中華麺(小麦・大豆)				
		五目スープ	ごま油	豚肉 なんと	にんにく きゃべつ 人参 もやし 木くらげ たけのこ コーン 長ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) かつお節 だし昆布	
		ぎょうざ 餃子 		餃子(豚肉・小麦・大豆)			
		くうしんさい 空心菜炒め	こめ油	ツナ	空心菜 もやし 玉葱 人参	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 82.1 g	
16日 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		きびなごのシークワサーソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	きびなご	シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦)	揚げ回数④ 小麦・大豆
		ゴーヤンブシー	三温糖	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ゴーヤー 人参 こんにゃく 椎茸	酒 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 豚がら	
		クーリジシ		卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 92.9 g	
17日 (水)		牛乳		牛乳			
		鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) 酒 かつお節	
		魚の塩こうじ焼き		さば		塩こうじ	
		野菜炒め	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) ツナ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし からし菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 26.8 g	炭水化物 86.1 g	

欠食	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
	18日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		マーボトウガン 麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	冬瓜 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ にら きくらげ 椎茸 にんにく 生姜	豆板醤 甜面醤(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		ハンウースー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ きゅうり もやし	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		果物			【予定】パイナップル		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 113 g	
	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		ナン	ナン(小麦・大豆)				
		キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	にんにく 玉葱 人参 なす セロリ ピーマン トマト 生姜	ぬちまーす カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 赤ワイン チャツネ(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) カレー粉	
		麦のポタージュ	麦 こめ油	ベーコン(豚肉) 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 牛乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう	
		シークワーサーシャーベット	シークワーサーシャーベット				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 35.2 g	炭水化物 89.4 g	

8月



	28日 (水)	牛乳		牛乳			
		揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) サラダ油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉(大豆) 脱脂粉乳	揚げ回数①		
		クラムチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 あさり 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 牛乳 脱脂粉乳	マッシュルーム しめじ 玉葱 人参 セロリ	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら 酒	
		豆サラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 29.2 g	炭水化物 94.1 g	
	29日 (木)	牛乳		牛乳			
		中華麺	中華麺(小麦・大豆)				
		肉みそ	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	にんにく 玉葱 なす 生姜	豆板醤 甜面醤(小麦・大豆・ごま) 醤油(小麦・大豆)	
		ナムル	三温糖	錦糸卵	きゅうり もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
		中華スープ		鶏肉	人参 椎茸 えのき きくらげ 白菜 コーン	ぬちまーす 酒 かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 23.1 g	炭水化物 81.8 g	
	30日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		野菜の日 夏野菜(831)カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	にんにく セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご	ぬちまーす 豚がら チキンブイヨン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) カレー粉 カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご)	
		ゆで卵		くがにたまご			
		果物			【予定】メロン		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 21.6 g	炭水化物 116.3 g	

8月31日は

