

令和6年度



夏が旬の野菜を知ろう！

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたて栄養を豊富に含みます。



アレルギー表示について

◎献立名の黒丸（●）は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）・炒め物・煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務（7品目）	たまご・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・キーウイ・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	

★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。
※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ください。
★給食では、「㈱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。

1食に必要な栄養量 (昼食30%・おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂 質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	-----	-------	------	-------

★令和6年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつ詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。（ TEL:989-0220 ）

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)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		
1 (木)	カレーうどん	うどん(小麦) こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ 長ねぎ 小松菜	カレールウ(小麦) ウスターソース(大豆・りんご) 醤油(大豆・小麦) みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) かつお節	
	カットコーン			コーン		
	いろどリモリネ	三温糖		きゅうり 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	酢(小麦) シークワーサー果汁	
2 (金)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	厚揚げのおろしかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	醤油(大豆・小麦) みりん かつお節 ぬちまーす	
	千草あえ	三温糖	油揚げ(大豆)	人参 もやし 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 にら	かつお節	

3 (土)	ごはん	米				
	かみかみきんぴら丼	ごま 三温糖 ごま油 (ごま) かたくり粉 こめ油	豚肉	人参 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃく いんげん ごぼう	醤油(大豆・小麦) 酒 みりん オイスターソース (大豆・小麦) ポークブイヨン (鶏・豚) かつお節	
	えのきと野菜のみそ汁		豚肉 みそ(大豆)	人参 えのき 長ねぎ 小松菜	かつお節	
	ひじきサラダ	三温糖 ごま	ひじき ツナ缶(大豆)	コーン 人参 もやし 小松菜	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
5 (月)	麦ごはん	米 麦				
	さかなの照り焼き	三温糖	さば		醤油(大豆・小麦) 酒 みりん	
	おくらのねば和え	ごま	ツナ缶(大豆)	オクラ もやし 人参 えのき コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	かむかむ切干大根スープ		ベーコン (豚)	千切大根 人参 えのき	醤油(大豆・小麦) チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす	
6 (火)	ごはん	米				
	豚肉のごま焼き	ごま 三温糖	豚肉		醤油(大豆・小麦) みりん 酒 おろし生姜	
	かぼちゃサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		かぼちゃ きゅうり 人参	ぬちまーす	
	なーべーらー味噌汁		豚肉 豆腐(大豆) みそ(大豆)	へちま 人参 長ねぎ	かつお節	
7 (水)	とりごぼうごはん	米 ごま油 (ごま)	鶏肉 油揚げ(大豆)	竹の子 人参 長ねぎ ごぼう	醤油(大豆・小麦) 酒 ぬちまーす	
	五目揚げ天		五目揚げ			
	マロニーサラダ	ごま 三温糖 マロニー	ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
8 (木)	ぬちまーすうどん	うどん (小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 なんと 油揚げ(大豆)	人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ コーン 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす かつお節 ポークブイヨン (鶏・豚)	
	ちくわのごまマヨ焼き	たまごなしマヨネーズ(大豆) ごま	ちくわ		醤油(大豆・小麦)	
	モーウイのツナ和え	ごま 三温糖	ツナ缶(大豆)	モーウイ きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
9 (金)	スヌイ雑炊	米 麦 こめ油	もずく 豚肉	人参 椎茸 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイヨン (鶏・豚) かつお節	
	さばのシークワサー焼き		さば		シークワサー果汁 酒 ぬちまーす	
	さといもサラダ	里芋 たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム (豚・大豆)	あお豆(大豆) 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	

10 (土)	ごはん	米				
	塩豚丼	ごま油(ごま) かたくり粉 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし	おろしにんにく 酒 小松菜 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚)	
	ブロッコリーサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	しらす干し	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	まいたけ味噌汁		豆腐(大豆) みそ(大豆)	まいたけ えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ	かつお節	
19 (月)	麦ごはん	米 麦				
	もずく丼の具	三温糖 こめ油 かたくり粉	もずく 豚ひき肉	人参 玉ねぎ コーン あ お豆(大豆) 長ねぎ 小松 菜	醤油(大豆・小麦) みりん ぬち まーす かつお節 ポークパイ オン(鶏・豚)	
	こんにゃく和え	たまごなしマヨネーズ(大豆)	ひじき 鶏ささみ	糸こんにゃく あお豆(大 豆) 人参 小松菜	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	キャロットスープ	こめ油 じゃがいも かたく り粉	鶏肉 ベーコン(豚)	人参 玉ねぎ セロリー	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) チキンパイオン(鶏)	
20 (火)	麦ごはん	米 麦				
	かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 かたくり粉 こめ油	豚ひき肉 絹厚揚げ(大 豆)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 小松 菜	おろし生姜 酒 醤油(大豆・小 麦) みりん ぬちまーす かつ お節	
	なめこ入りゆし豆腐		ゆし豆腐(大豆) みそ(大 豆)	なめこ ねぎ	かつお節	
	果物			オレンジ(予定)		
21 (水)	きのこしらす和風スパゲッティ	オリーブ油	しらす干し 鶏肉	しめじ 玉ねぎ 人参 小 松菜	おろしにんにく 醤油(大豆・小 麦) ぬちまーす	
	チキンのバジル焼き		鶏肉	バジル パセリ	おろしにんにく パセリ 醤油(大 豆・小麦) 酒	
	ベーコンサラダ	オリーブ油 三温糖	ベーコン(豚)	ブロッコリー カリフラ ワー 人参 キャベツ	酢(小麦) シークワサー果汁 ぬちまーす	
22 (木)	ごはん	米				
	ドライカレー	じゃがいも こめ油	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レ バー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン コーン ダイストマト	酒 カレールウ(小麦) ウス ターソース(大豆・りんご) ケ チャップ ぬちまーす	
	ゴーヤのツナまよサラダ	ごま たまごなしマヨネーズ (大豆) 三温糖	ツナ缶(大豆)	ゴーヤー モーウイ きゅ うり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬ ちまーす	
	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉 ベーコン(豚)	コーンペースト コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	チキンパイオン(鶏) ぬちまー す	
23 (金)	わかめごはん	米 ごま	わかめ		ぬちまーす 酒 みりん	
	マロニー入り肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油 マロニー	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 長ね ぎ いんげん	おろし生姜 かつお節 醤油(大 豆・小麦) みりん 酒 ぬちまー す	
	しらすサラダ	ごま 三温糖 オリーブ油	しらす干し	冬瓜 モーウイ 人参 コーン 小松菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬ ちまーす	

	24 (土)	ごはん	米				
		中華丼の具	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	鶏肉	白菜 バクチョイ 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆・小麦) ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		ちんげん菜のナムル	三温糖 ごま油(ごま) ごま	ハム(豚・大豆)	もやし きゅうり 人参 チンゲン菜	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		夏野菜の中華スープ		鶏肉	オクラ なす 人参 玉ねぎ	かつお節 チキンブイヨン(鶏) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
	26 (月)	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		魚のコーンみそまよ焼き	たまごなしマヨネーズ(大豆)	ホキ みそ(大豆)	コーン 玉ねぎ		
		パパイヤサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	パパイヤ きゅうり 人参 コーン	醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
		さといも味噌汁	里芋	豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 えのき 長ねぎ	かつお節	
	27 (火)	麦ごはん	米 麦				
		ごぼうのしぐれ炒め煮	三温糖 ごま ごま油(ごま)	豚肉	れんこん 人参 いんげん 糸こんにゃく 長ねぎ ごぼう	おろし生姜 酒 薄口醤油(大豆・小麦) みりん かつお節	
		なめこあえ	ごま 三温糖 ごま油(ごま)		なめこ もやし きゅうり 人参 小松菜	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす	
平敷屋小 欠食	28 (水)	ごはん	米				
		もずく丼	三温糖 かたくり粉 こめ油 ごま油(ごま)	もずく 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 コーン 人参 小松菜	おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		肉団子スープ	春雨	スクールミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	人参 白菜 木くらげ 生姜 長ねぎ	醤油(小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす	
		スイカ 			スイカ		
平敷屋小 欠食	29 (木)	ごはん	米				
		スタミナ丼	かたくり粉 こめ油 三温糖	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 もやし こんにゃく ニンニクの芽	おろし生姜 醤油(小麦・大豆) おろしにんにく みりん 豆板醤 甜麺醤(小麦・大豆・ごま) 酒	
		豆乳みそ汁		油揚げ(大豆) みそ(大豆) 豆乳(大豆)	人参 冬瓜 長ねぎ ごぼう	花かつお 醤油(小麦・大豆)	
		パインゼリー		パインゼリー			
平敷屋小 欠食	30 (金)	●梅たまご雑炊(たまご)	米 麦 こめ油	鶏肉 たまご	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉	カリカリ梅 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお ポークブイヨン(鶏・豚)	
		ポテトカップ焼き	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	大豆	あお豆(大豆) コーン	ぬちまーす こしょう ホワイトソース(小麦・乳・大豆)	
		かみかみごま和え	練りごま すりごま 三温糖	ひじき	ごぼう 人参 胡瓜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	31 (土)	ごはん	米				
		チキンのケチャップ煮	三温糖	鶏肉		ケチャップ 醤油(大豆・小麦) 酒	
		カリフラワーサラダ	じゃがいも 三温糖	ツナ缶(大豆)	カリフラワー あお豆(大豆) 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		かしわスープ		鶏肉 みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう	かつお節	