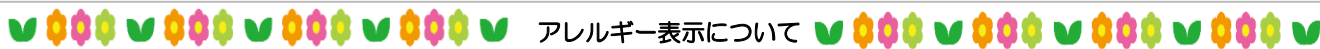




7月は県産品奨励月間!
毎日県産品を活用した献立が登場するよ



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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 (8品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ
表示推奨 (20品目)	いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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ゲン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、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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 (小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価 (中学校) 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

日	献立名	黄(ぎ)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 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		
1 (火)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ (大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークプ イヨン (鶏・豚) 花かつお	
	安倍川芋	紅芋 大豆油 三温糖	きな粉 (大豆)		揚げ油 1 回目	
	ひじきの和え物	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ (小麦・大豆) ぬち まーす コールスローレッシ ング	
	チーズ		ベビーチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 586 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 20.4 g	炭水化物 80.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 25.2 g	炭水化物 97.9 g	
2 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	さつまいものみそ汁	大豆油 さつまいも	鶏肉 白みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	だいこん にんじん ご ぼう 椎茸 こんにゃく 白ねぎ	酒 みりん 花かつお	
	鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ (小麦・大豆) みり ん	
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	卵 豚肉 厚揚げ (大 豆) ちきあぎ (大豆)	ゴーヤー にんじん た まねぎ	ぬちまーす 酒 しょうゆ (小 麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 74.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 24.7 g	炭水化物 111.4 g	
3 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・ 大豆)				
	ポークビーンズ	大豆油 じゃがいも 三 温糖 でん粉	豚肉 ウィンナー (豚) 白いんげん豆 ポーク ビーンズ (小麦・大豆・ 豚)	ウーシパウダー にんに く にんじん たまねぎ ピーマン	酒 ケチャップ トマトピュー レー デミグラスソース (小 麦・鶏) ぬちまーす こしょ う	
	魚の香草焼き	オリーブ油	まぐろ		ガーリックパウダー ぬちま ーす パセリ バジル粉	
	冬瓜ジャム	グラニュー糖		とうがん リンゴピュー レー シークワサー果 汁	白ワイン (ゼラチン)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 576 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 15.7 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 18 g	炭水化物 95.8 g	

	日	献立名	黄(ぎ)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		
(金)	4	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米 もちぎび				
		沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉 ポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん へちま もやし にら	酒 花かつお	
		和風ハンバーグ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(豚・鶏・大豆)	白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお	
		フーイリチー	大豆油	ふ(小麦・大豆) 卵 ちきあぎ(大豆)	にんじん キャベツ たまねぎ からしな	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 586 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 20.6 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 827 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 111.5 g	
七夕献立	7 (月)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		七タ汁	大豆油	鶏肉 魚そうめん	にんじん オクラ 白ねぎ しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		星のコロッケ	星のコロッケ(小麦・鶏・豚) 大豆油			揚げ油2回目	
		ごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		七タゼリー(パイン味)	七タゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 561 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 14.3 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 738 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.4 g	炭水化物 121 g	
(火)	8	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん にら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま 三温糖	鶏肉 白みそ(大豆)		みりん 酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆)	
		豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆) ツナ(大豆)	キャベツ もやし にんじん 青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 590 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 21.1 g	炭水化物 69 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 811 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 104.2 g	
(水)	9	牛乳		牛乳			
		豚めし	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆)	にんにく にんじん ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		かつおカツ	大豆油	かつおカツ(小麦・大豆)	揚げ油3回目(小麦・鶏・豚)		
		モーウイのウサチー	三温糖	ツナ	モーウイ きゅうり にんじん シークワーサー果汁	酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		くだもの			パインアップル(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 576 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 18.6 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 640 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 21.7 g	炭水化物 89.1 g	
納豆の日献立	10 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブイのンブシー	大豆油 三温糖	豚肉 ポーク(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆布 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		ちきあぎ		野菜コロッケ			
		納豆みそ	大豆油 三温糖	豚肉 納豆(大豆) 麦みそ(大豆) 糸けすり	青ねぎ	酒 みりん おろししょうが	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 563 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18 g	炭水化物 82.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 782 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 22.5 g	炭水化物 119.3 g	

★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



	日	献立名	黄(ぎ)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		
	11 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりの中華スープ	でん粉 ごま油	あさり わかめ	とうがん たまねぎ にんじん 椎茸 えのきたけ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
		県産厚焼き玉子		県産厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
		豚肉と厚揚げの中華炒め	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン たまねぎ 白ねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 544 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.5 g	炭水化物 71.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 728 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.8 g	炭水化物 105 g	
	14 (月)	牛乳		牛乳			
		ひじきジュース	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉 ひじき ちきあぎ(大豆) 大豆	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚) 花かつお	
		鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン(大豆)	
		ゴーヤーとしらすのツナサラダ	ごま 三温糖	しらす ツナ	ゴーヤー にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		くだもの			オレンジ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 585 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 79.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 717 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.4 g	炭水化物 96.9 g	
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		マーボーへちま	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウーシパウダー へちま にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークブイヨン(鶏・豚)	
		子持ちししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ(小麦)	揚げ油4回目(小麦・鶏・豚・大豆)		
		もやし中華あえ	ごま 三温糖 ごま油	ハム(豚・大豆)	もやし こまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 596 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.5 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 860 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 28.8 g	炭水化物 112.5 g	
	16 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		もずく丼	具 大豆油 でん粉	もずく 豚肉	ウーシパウダー にんじん たまねぎ こまつな しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークブイヨン(鶏・豚)	
		豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
		くだもの			すいか(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 518 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 12.4 g	炭水化物 79.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 711 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.3 g	炭水化物 116.2 g	
	17 (木)	牛乳		牛乳			
		めん	中華めん(小麦・大豆)				
		ぬちまーすラーメン	汁 大豆油 ごま油	豚肉 なんと(大豆)	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ コーン こまつな 白ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚がら(豚)	
		肉まん		ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)			
		れんこんとブロッコリーのごま和え	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ツナ	れんこん ブロッコリー にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 575 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 72 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 697 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 88.6 g	

日	献立名	黄(ぎ)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		
18 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	タコライス	ミート 大豆油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	酒 おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー チリソース チリパウダー パプリカ粉 ウコン粉 ウスターソース ぬちまーず ポークフィヨン(鶏・豚)	
	キャベツ			キャベツ		
	チーズ		シュレッドチーズ(乳)			
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーず チキンスープ(鶏) 豚から(豚)	
	ももゼリー	果汁たっぷり国産ももゼリー(もも)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 635 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20 g	炭水化物 82.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 860 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 24.2 g	炭水化物 118.4 g	



8月給食だより



夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう!



26 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	夏野菜カレー	大豆油 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	ウーシパウダー たまねぎ にんじん なす ヘちま かぼちゃ トマト ピーマン ブルーン	酒 おろしにんにく カレー粉 ペーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース ぬちまーず 豚から(豚)	
	福神和え			キャベツ にんじん	福神漬 ぬちまーず	
	シークワサーシャーベット	シークワサーシャーベット				
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 638 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 17 g	炭水化物 102.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 852 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 142.6 g	
27 (水)	牛乳		牛乳			
	キムタクチャーハン	米 大麦 カルシウム米 ごめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆) きくらげ 椎茸 たまねぎ にんじん たくあん(小麦・大豆) あお豆(大豆)	酒 おろしにんにく パプリカ粉 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーず 花かつお	
	ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大豆・豚)			
	磯香和え	三温糖	きざみのり 糸けすりちくわ(大豆)	キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーず	
	くだもの			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 546 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 17.1 g	炭水化物 81.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 704 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 104 g	
28 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	スタミナ丼	具 大豆油 三温糖 でん粉	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん にんにくの芽 こんにゃく たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース ぬちまーず ポークフィヨン(鶏・豚)	
	もずくとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	もずく 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん 青ねぎ	花かつお	
	うまかってん	うまかってん(小麦・大豆・ごま)	※うまかってんには、大豆、ひまわりの種、黒大豆、米、片ロイワシ、ごま、小麦、あおさの8種類が配合されています			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 536 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 15.4 g	炭水化物 78.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 727 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 17.4 g	炭水化物 114.2 g	
29 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	ビビンバ	お肉 大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウーシパウダー にんにく しょうが たまねぎ きくらげ	酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	ナムル	三温糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	アーサのかきたまスープ	でん粉	あおさ 卵 豆腐(大豆)	にんじん えのきたけ	ぬちまーず こしょう しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお 豚から(豚)	
	チーズ		ベビーチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 596 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 21.4 g	炭水化物 74 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 800 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 109.9 g	