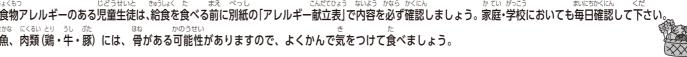
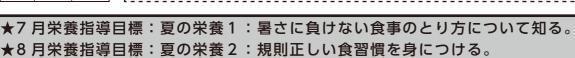
豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

の予定献立

※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「アレルギー献立表」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。





もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや 朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バ まったいちょう くず やす ちゅう げんき す テを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせ るよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

栄養のバランスを考えよう!

ひる しがん れら こうにゅう はあい しゅしょく しゅさい 昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・

副菜をそろえることを心がけましょう。 栄養のバランスが

6(水)

黒糖パン

600

576 P

679

20(水)[

E 693

牛乳

鶏シブイ汁

12.4

給食がない日は、カルシウムが不足しがちに なります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるの か えいよう きゅうにゅう にゅうせいひん に欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじ め、カルシウムを多く含む食品を意識して食事 に取り入れましょう。



具産品奨励月間 №

県産品奨励月間です

牛乳.

● 1日3回の食事を規則正しくとろう!

はやね はやお あさ ひる ゆう がい しょくじ きそくただ 早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、 せいかつ とどの しかん りょう 生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を 決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

・卵・大豆を

イナムドゥチ

18.3

肉・魚・卵・大豆を ちゅうしん 中心としたおかず

オレンジ1/4

ごはん

E 692

ご飯・パン・

7

食

費 は

納

め

忘

れ

(1)

な

い

座

振

替

を

お

す

す

め

ま

4(月)



ひじきのそぼろ煮

5(火)

526

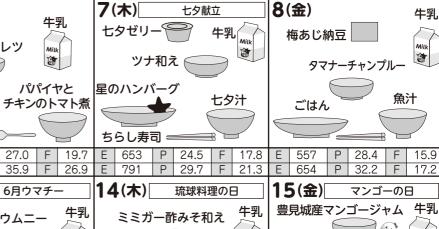




ーズオムレツ











25.6

E 619 P 29.8 F 13.3



21.0 F

24.3 F

1学期前半終業!

13.8

14.9

27.0



Р

Р

30.3 F

35.1

16.0

17.5

574

683



635

752

8/26(金)

545





P 29.1

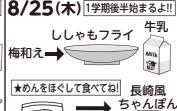
30.7

F

Р



E 725 P 34.6 F 17.6



P 26.8



Р



P 25.3 F



チリメン和え

E 568 P 22.9 F

ごはん

Milk

塩こうじ

肉じゃが

12.7



めひかりフライ

ごはん



| P | 336 | F | 201

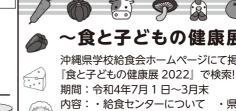
20.3

F 23.2

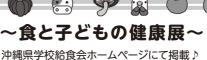


607 P 20.4 F 15.0

719 P 233 F 163



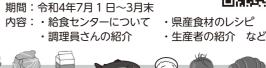
541



18.6









666

★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4年 7・8月 アレルギー詳細献立表

豊見城市学校給食センター 電話(098) 850-4585

プ・・・アレルギー対象原材料を含みます。 卵・・・卵 乳・・・乳及び乳製品 麦・・・小麦 ピ・・・落花生(ピーナッツ) そ・・・そば エ・・・えび カ・・・かに あ・・・あわび 鶏・・・鶏肉 牛・・・牛肉 豚・・・豚肉 ゼ・・・ゼラチン サ・・・さけ さ・・・さば 豆・・・大豆 い・・・いくら イ・・・イカ カシ・・・カシューナッツ ま・・・まつたけ バ・・・バナナ パ・・・パイン マ・・・マンゴー オ・・・オレンジ り・・・りんご キ・・・キーウイフルーツ ゼ・・・ゼラチン や・・・やまいも も・・・もも アモ・・・アーモンド く・・・くるみ ご・・・ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

B	曜日		こんだて	(あか)	(きいろ)	(みどり)	調味料
	-14		カレーうどん	おもに体をつくるもとになる食品 豚肉、豚レバー、油あげ	おもにエネルキーのもとになる食品 うどん(小麦粉・でんぷん),大豆油	おもに体の調子を整えるもとになる食品 にんじん,たまねぎ,はくさい,小松菜、	カレールウ,みりん,カツオ節
		4-91	⑦麦、豚、鶏、豆、牛、り	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	なたね油	長ねぎ、しいたけ	ポークブイヨン、しょうゆ
7/1	金		ごぼうかき揚げ	えんどう豆パウダー	小麦粉、米粉、パーム由、大豆油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊	昆布エキス、カツオ節エキス
''	317	⑦乳	⑦麦、豆	※この商品は、特定原材料の	┃ ハうち「えび」を含む製品と同じ設備で製造していま	<u>।</u> च	塩
			黒糖ビーンズ ⑦豆	大豆	黒糖		
			ごはん ⑦無		こめ		
	-	牛乳	_	豚肉,かまぼこ,みそ		しいたけ、こんにゃく	カツオ節、ホークブイヨン、みりん
7/4	月		ゴーヤーチャンプルー ⑦卵、豚、鶏、豆、麦	卵,ツナ,無塩せきポーク,豆腐	大豆油	ゴーヤー,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,かつおだし
			オレンジ1/4 アオ			オレンジ	
			しそごはん ⑦無		こめ、さとう	赤しそ	塩、梅酢
7/5	火	牛乳	ひじきのそぼろ煮 ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉,ひじき,チキアギ、大豆、高野豆腐	大豆油,三温糖	にんじん,あお豆,こんにゃく,れんこん	みりん,しょうゆ,酒 チキンブ・ヨン
''	入	⑦乳	鶏シブイ汁	鶏肉、こんぶ			カツオ節、しょうゆ
			⑦鶏、麦、豆	717 (The sky) 751		えのきたけ、しょうが	チキンプイヨン
		4-9.	黒糖パン ⑦麦、豆、乳 パパイヤとチキンのトマト煮	脱脂粉乳 鶏肉,無塩せきベーコン,白いんげん豆	小麦粉、ショートニング、黒糖、砂糖、糖蜜 じゃがいも,三温糖,大豆油	 にんじん,たまねぎ,パパイヤ、トマト	イースト、塩 ケチャップ、チキンブイヨン
7/6	水		⑦鶏、豆、豚、豆、麦			赤ピーマン,あお豆,にんにく	テ゛ミク゛ラスソース
	_	⑦乳	チーズオムレツ ⑦卵、乳、豆、麦	たまご、プロセスチーズ	とうもろこしでんぷん、なたね油		しょうゆ、煮干しだしかつおエキス、塩、糖類
			ちらし寿司		こめ、さとう	 にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ	酢、しょうゆ、みりん
			⑦麦、鶏、豆			かんぴょう、たけのこ	昆布エキス、煮干しエキス チキンエキス
			<u></u> 七夕汁 ⑦麦、豆	<u></u> 魚そうめん		大根,しいたけ,にんじん,オクラ	カツオ節、しょうゆ
		牛乳]	星のハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	大豆油、豚脂、さとう		塩、香辛料
7/7	木		プ豆、鶏、豚	大型 トゴイ コントコイン・フィンエー・フロック	八立山、冰川、ビビグ	しょうが	加工でんぷん
		⑦乳	ツナ和え ⑦豆、ご	ツナ	なたね油、ごま油、ごま、さとう	白菜,小松菜,コーン,にんじん	塩ドレッシング
			七タゼリー ⑦豆	豆乳加工品、寒天	水あめ、砂糖	夏みかん果汁、メロン果汁	果糖、ぶどう糖、 加工でんぷん
				※本品製	造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造 ・	しています。	M== (10/3/10
			ごはん ⑦無し		こめ		
		牛乳.	魚汁 ⑦豆	赤魚,みそ			カツオ節
7/8	金		タマナーチャンプルー ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉,無塩せきポーク、豆腐	大豆油	からしな,キャベツ,にんじん,にんにく	しょうゆ、こしょう
		⑦乳	梅あじ納豆 ⑦豆、麦	 大豆、のり	さとう	┃ ┃梅果汁、梅肉	魚介エキス、酢、しょうゆ、
			- `.↓ / ⊕/ - -		- u		昆布エキス、塩
			ごはん ⑦無 ハヤシライス		こめ じゃがいも,大豆油,小麦粉,マーガリン	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	ハヤシルウ,デミグラソース、赤ワイ
7/11	月	牛乳	⑦豚、麦、豆、乳、牛、鶏、ゼ			しめじ、トマト、あお豆、にんにく	ン、フォント゛ホ゛ー、ヘ゛イリーフ゛ス
	,,	⑦乳.	タンカン和え ⑦豆、ゼ、麦	ちくわ		きゅうり,モーウイ,コーン たんかん果汁、レモン果汁	タンカント・レッシンク・
			県産パインゼリー アパ		さとう、粉末水あめ	パイン、シークヮーサー果汁	
		l	ごはん ⑦無し 県産豚肉の生姜焼き	豚肉	こめ 大豆油,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,小松菜,こんにゃく	酒,みりん,しょうゆ
		牛乳	⑦豚、麦、豆			たけのこ,赤ピーマン,しょうが	
7/12	火		アーサ汁 ⑦豆、麦 ちんすこう ⑦麦、豚、豆	アーサ,絹ごし豆腐、かまぼこ		ねぎ	カツオ節,しょうゆ
		⑦乳	らんりこつ 少友、豚、豆		小麦粉、豚脂、さとう	<u></u>	
			デ は / ・	※同一工場内にて、卵、乳成分、落花生、ごま、大豆を含む製品を製造しています。			
		年乳	ごはん ⑦無し シブインブシー	 	大豆油,三温糖	とうがん、にんじんしいたけ,小松菜	カツオ節,ポークブイヨン
7/13	7k	الشاا	⑦豚、豆、麦、鶏	チキアギ		しょうが、こんにゃく	みりん,しょうゆ,酒
′′ '	\1\	_	ウムニー ⑦無	1 12 /	紅いも、もち粉、三温糖	シークワーサー果汁	1.01.166-1.01 1 . 2.2 TL
			味付けもずく ⑦麦、豆	もずく	් ව	シークヮーサー果汁	カツオ節エキス、しょうゆ、酢 みりん
			ごはん ⑦無 シカムゥドチ	阪内 かまばっ	こめ	タボーノトルノトハムルム・マバ	もの子なた +。 ゟコ*ノコ・
		牛乳	⑦豚、麦、豆、鶏	豚肉,かまぼこ		冬瓜,こんにゃく,しいたけ,ねぎ,しょうが	カツオ郎,ホークノ 1ヨン しょうゆ
7/14	木	ر ا	ミミガー酢みそあえ ⑦麦、豆、豚、ご	豚ミミガー、みそ	大豆油,三温糖、ねりごま	きゅうりもやし	酢
		⑦乳		±1°+>=	十三油 小事料 ぶんめ		-1 L3
			スルルーのから揚げ ⑦麦、豆	きびなご	大豆油,小麦粉,でん粉		こしょう
			全粒粉コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング,全粒粉		イースト、塩
			⑦麦、乳、豆 クリームスープ	鶏肉,あさり,豆乳、無塩せきペーコン	じゃがいも,大豆油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,白菜,ブロッコリー	エキシブンファ. ニレ : こ
7/15	金	牛乳	クリームスープ ⑦鶏、麦、豆、豚		しゃかいも、大豆油、小麦粉 乳無しマーガリン	マッシュルーム,にんにく	チキンブイヨン、こしょう ベイリーブス
1/ 13	37		チキンカツ ⑦鶏、麦、豆	鶏肉	小麦粉、でんぷん、水あめ、大豆油		チキンエキス、塩
		⑦剄	豊見城産マンゴージャム		パン粉(大豆含む)、砂糖 グラニュー糖	マンゴー,レモン果汁	バッターミックス(大豆含
			♥マ			, 2001	
			ごはん ⑦無	DC 中では、シーマック	こめ	. + + 1- / 12 / 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	
		牛乳	マーボーへちま ⑦豚、鶏、豆、麦、ご、牛、ゼ	豚肉,鶏レバー,豆腐,みそ	大豆油,三温糖,ごま油	へちま,にんじん,たまねぎ,長ねぎ しいたけ,にら,しょうが,にんにく	ポークブイヨン,トウバンジャン マーボー豆腐の素、しょうゆ
7/19	火						オイスターソース,テンメンシ゛ャン
		⑦乳	県産さわらのシークワーサーソース かけ ⑦麦、豆	さわら	小麦粉、でんぷん、三温糖、大豆油	シークヮーサー果汁	しょうゆ、こしょう

			ごはん ⑦無		こめ		
7/20	水	华乳	タコライス(具) タコスミート・ゆで野菜 ⑦豚、牛、豆、乳、麦、ゼ	牛肉,豚肉,豚レパー、大豆、高野豆腐,チーズ	大豆油、さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,セロリ にんにく,トマト,きゃべつ、きゅうり	ウスターソース,しょうゆ,コショウ 野菜ブイヨン、チリパウダー パプリカ、チリミックス、ケチャップ
			もずくスープ ⑦豆、麦、鶏	もずく、豆腐		小松菜,にんじん,長ねぎ	カツオ節,チキンフ [・] イヨン しょうゆ
		⑦乳	シークヮーサーソルベ		さとう、水あめ	シークヮーサー果汁	ぶどう糖、果糖 酸味料
			⑦無 	※本製品は、乳、卵、小麦、落布	を生を含む製品と共通の設備で製造しています。 		日交 4木 木十
			長崎風ちゃんぽん(めん)		小麦粉、なたね油、水あめ		
8/25	木		⑦麦	※本製品は蕎麦(そば)、卵	を使用した設備で製造しています。		
			長崎風ちゃんぽん(具材・汁) ⑦鶏、豆、乳、麦、豚、さ、ゼ	豚肉、あさり、なると	大豆油	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もや	ちゃんぽんスープ
				※本製品で使用している魚類	は、えび、かにを食べています。	し、 きくらげ、コーン、にんにく、しょう が	みりん、しょうゆ 煮干しだし
			梅和え ⑦麦、豆、り	糸けずり節、ツナ	三温糖	だいこん、きゅうり、梅肉	酢、みりん、しょうゆ、 梅びしお
			ししゃもフライ ⑦麦、豆	子持ちししゃも、大豆たんぱく	小麦粉、パン粉、でんぷん、大豆油		コーンフラワー
			ごはん ⑦無	07.4.60	こめ		. ~
8/26	金	#乳	豚肉と野菜の卵とじ ⑦卵、豚、麦、豆	豚肉、卵	大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、切干大 根、しいたけ、ピーマン、しょうが	しょうゆ
		⑦乳	わかめスープ ⑦豆、鶏、麦	とうふ、わかめ、ちくわ		小松菜,えのきたけ	カツオ節、しょうゆ チキンフ・イヨン
	月		ごはん ⑦無		こめ		
8/29		#乳	塩こうじ肉じゃが ⑦豚、豆、鶏、麦	豚肉、厚あげ	じゃがいも、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、あお豆 こんにゃく	カツオ節、しょうゆ、みりん ポークプイヨン、塩こうじ
		⑦乳	チリメン和え ⑦麦、豆	チリメン	三温糖	はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ、酢
			ぶどうゼリー ア無		さとう	ぶどう果汁	
			ごはん ⑦無		こめ		
8/30	火	牛乳	五目豆煮 ⑦豆、豚、麦	豚肉、大豆、チキアギ	大豆油、三温糖	にんじん、れんこん、あお豆 しいたけ、こんにゃく	しょうゆ、みりん、酒
			さつま汁 ⑦鶏、豆、さ	鶏肉、油あげ、みそ	じゃがいも、大豆油、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	カツオ節、煮干しだし
		⑦乳	めひかりフライ ⑦麦、豆	めひかり、大豆たんぱく	小麦粉、パン粉、大豆油、米粉		塩、しょうゆ
			○夕、立	※本製品で使用して	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	しています。	
			ごはん ⑦無		こめ		
8/31	水	牛乳	夏野菜カレー ⑦鶏、麦、豆、乳、牛、リ、ゼ	鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン 大豆油	にんじん、たまねぎ、なす、へちま トマト、にんにく、しめじ	ウスターソース,トマトケチャップ デ`ミグ [・] ラスソース、フォント [*] ボ [・] ー カレー粉、カレールウ、チャツネ チキンプ イヨン
		⑦乳	フルーツ白玉 ⑦豆、も、り、パ	豆乳、寒天	もち粉、砂糖、 はちみつ	みかん、りんご、パイン、黄桃、チエリー、 リンゴ果汁、レモン果汁、アロエ、ぶどう果汁 もも果汁、洋なし、ぶどう	加工でんぷん

調味料名	アレルギー	>
無塩せきポーク	鶏、豚	>
無塩せきベーコン	豚	>
無塩せきウインナー	豚	>
ツナフレーク	豆	×
たんかんドレシング	麦、豆、ゼ	>
ポークブイヨン	鶏、豚	>
チキンブイヨン	鶏	>
鶏レバーそぼろ	鶏	>
カレールウ	麦、豆、牛、鶏、り	>
フョンドボー	牛、麦、豆、鶏、ゼ	
ケチャップ	無	
デミグラスソース	麦、鶏	
ノンエッグマヨネーズ	無	
ペーストチャツネ	IJ	
ハヤシルウ	牛、豆、麦	
野菜ブイヨン	無	
塩ドレッシング	豆、ご	
ミックス粉	無	
みそ	豆	
コチュジャン	豆	
ちゃんぽんスープ	麦、豆、鶏、豚、乳、ゼ	
オイスターソース	無	
マーボー豆腐の素	麦、豆、牛、豚、ご、ゼ	
乳不使用マーガリン	묘	
トウバンジャン	無	
梅びしお	IJ	
チリミックス	麦、乳、豆	
塩こうじ	無	
煮干しだし	さば	
テンメンジャン	麦、豆	
チーズ	乳、ゼ	
カクテルゼリー	豆、も、り	

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り物製品工場では、卵、小麦、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。

※練り物の原材料は、エビ、カニを食べています。

||※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※しょうゆ·酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦·大豆成分が含まれております。

※もずく、アーサ(アオサ)、ひじき、わかめ等の海藻類は、えび、かにの生息域で採取しています。 ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※揚げ物に使用する大豆油は、2~3回程度使用しております。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。