

◇学校別内訳◇	
豊見城小	731
とよみ小	700
長嶺小	547
座安小	516
上田小	955
伊良波小	561
豊崎小	793
ゆたか小	760
合計	8,176

令和5年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

# 7・8月の予定献立表



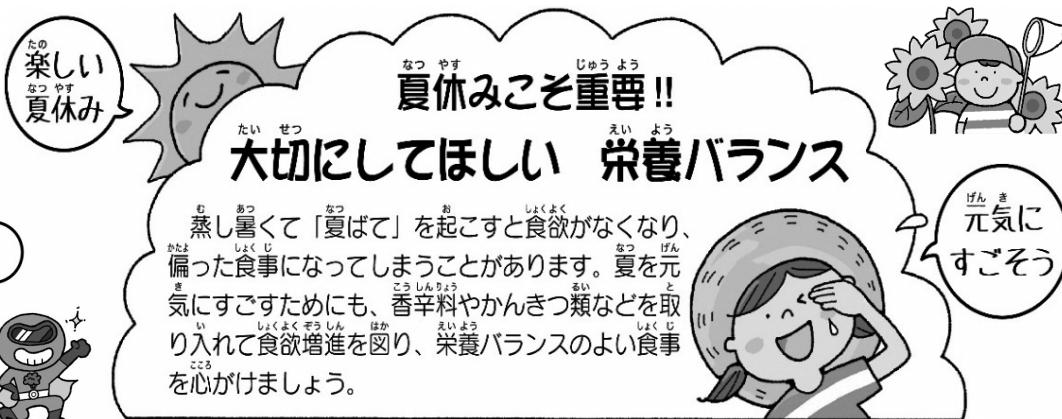
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



6月の給食に出た「スイカ」です!沖縄県の今帰仁産のスイカで、調理員さんが1つ1つ丁寧にスイカをカットしてくれました♪

## しつかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっています。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

3(月) こんだて	5月ウマチー(2日) 牛乳 パイン缶 梅アンダヌースープ ごはん	4(火) うどんの日(2日) 牛乳 野菜かきあげ 豚ねぎ焼きうどん	5(水) 県産品奨励月間 牛乳 紅芋あんかけもち わかめごはん	6(木) でん粉って何? 牛乳 揚げ餃子 キムチチャーハン (豊見城中・長嶺中・伊良波中) 炊き込みチャーハン (上記以外の学校)	7(金) ☆七夕献立☆ 牛乳 七夕パインゼリー 青菜のごま和え 星のおろしハンバーグ ちらし寿司 星空スープ				
10(月) こんだて	納豆の日 牛乳 ステイック納豆 パパイヤサラダ グルクンのシーキューサーソースごはん	11(火) 麹(こうじ)の力 牛乳 オレンジ1/4 塩肉じゃが スヌイ(もずく)とオクラのみぞりごはん	12(水) 県産野菜 牛乳 ブロッコリーのカレーソテー きな粉揚げパン (豊見城中・長嶺中・伊良波中) 紅芋パン (上記以外の学校)	13(木) 貧血を予防しよう 牛乳 タマナーチャンプルー ゆかりごはん	14(金) おいしい冷やし中華の盛り付け 牛乳 りんご1/6 春巻き ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける 冷やし中華めん 冷やし中華(具)				
17(月) こんだて	☆海の日☆ 	18(火) ミートソースの起源は? 牛乳 ミートソーススパゲティ ミートソース(具) 冷凍みかん マグロカツフライ 【かけて食べる】 ↓スパゲティ(麺)	19(水) 食育の日 牛乳 アガラサー 千切りイリチー ごはん	20(木) 1学期前半終業!女子ハーレー応援献立 牛乳 シーカワソースソルベ クスクスのオレンジ風味サラダ ココナッツチキンカレー ごはん					
25(金) こんだて	ソーセージのカレー 牛乳 ソースかけ ↓はさんで食べてね! アントップ(ドイツ風野菜スープ) コッペパン	●日時 令和5年7月22日(土) 10:00~17:00 ●場所 サンエー西原シティ ●内容 ・学校給食に関する展示 ・地場産物の展示 ・学校給食会物資の紹介、試食 ・豆運びゲーム、クイズ等	給食に 関することを たくさん紹介 しているよ! ぜひ! 遊びに来てね♪	28(月) 29(火) 30(水) 31(水)	W杯応援献立(フィンランド) ブルーベリータルト 牛乳 ロッソリ (フィンランドサラダ) ライス 牛乳 ロヒケイット (サーモンのクリームスープ)	W杯応援献立(オーストラリア) チョコ大豆ジャム 牛乳 チキンパルミジャーナ 全粒粉パン 豆と麦のスープ	ウークイ 牛乳 アセロラ白玉 ごはん	夏野菜の力!! 牛乳 夏野菜カレー ごはん	県産品みんなで倉庫島の価値 県産品奨励月間 2023年7月1日~7月31日

★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5年7・8月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター 電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目			
卵、乳、小麦、落花生(ピーナツ)、えび、そば、かに			
その他			
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご 山芋、パイン、マンゴー、メロン、 くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉			

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。  
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。  
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルゲンを含まない調味料についてはアレルゲン表示を含め記載を省略しています。  
 ※アーサ・もづくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。  
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。  
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。  
 ※大量調理を行うため、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。  
 ※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるもどになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもどになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもどになる食品	調味料
3	月	ごはん ナーベーラーンブシー 梅アンダンスー パイン缶	豚肉, 豆腐, みそ みそ, 糸けずり	大豆油, 三温糖, ごま油 三温糖, 大豆油	へちま, にんじん, にら, しょうが 梅びしお(りんご) パイン	
		豚ねぎ焼きうどん 野菜かきあげ モーウイのツナ和え	豚肉	うどん(小麦), 大豆油 バーム油, 小麦粉, ベーキングパウダー	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく	塩たれ(小麦・ごま・大豆・ゼラチン)
		わかめごはん 鶏ヒシブイの春雨煮	わかめ 鶏肉, ジャコボール(小麦・豚・大豆)	こめ はるさめ, 大豆油, 三温糖, ごま油	シブイ, にんじん, 白菜, 小松菜, にんにく, しょうが	中華ガラスープ(豚・鶏)
		紅芋あんかけもち	白花豆・白いんげん豆	白玉団子, 紅芋, 三温糖		
6	木	炊き込みチャーハン(下記以外の学校) キムチチャーハン(中学校)		こめ		炊き込みの素(大豆・鶏・豚・ごま)
		かにたま風スープ 揚げ餃子	豚肉	こめ, 大豆油, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, からしな, 白菜キムチ(小麦・りんご・豆・さ	中華ガラスープ(豚・鶏)
		たまご, 魚かまぼこ		でん粉	にんじん, コーン, ねぎ	ガラスープ(鶏)
7	金	ちらし寿司 星空スープ 星のおろしハンバーグ	油揚げ	こめ, 砂糖, 食用植物油脂	にんじん, たけのこ, れんこん, かんぴょう, 千ししいたけ	チキンエキス(鶏), 煮干しエキス
		青菜のごま和え セタパインゼリー	そうめんかまぼこ, 麺(小麦) 鶏肉, 豚肉	豚脂, 砂糖, でん粉, ドレッシング(小麦・大豆), 三温糖	千ししいたけ, にんじん, オクラ, しょうが たまねぎ, とまと, にんにく, しょうが, 大根	
		ごはん アーサ入りゆし豆腐 グルクンのシーグワーサースース	ゆし豆腐, アーサ グルクン	でん粉, 大豆油, 三温糖 ドレッシング, ごま油	シーグヮーサー果汁 パパイヤ, キュウリ, にんじん	
		パペイヤサラダ スティック納豆	ツナ 納豆		梅果汁	
11	火	ごはん ヌヌイ(もづく)とオクラのみそ汁 塩肉じゃが	もづく, みそ 豚肉	こめ じゃがいも, 三温糖, 大豆油	オクラ, にんじん, えのき にんにく, にんじん, たまねぎ, こんにゃく, 紬さや	
		オレンジ			オレンジ	
		きなこ揚げパン (伊良波中・豊見城中・長嶺中)	脱脂粉乳, きな粉	小麦粉, 砂糖, ショートニング, 黒糖, 大豆油		
12	水	紅芋パン(上記以外の学校) 県産野菜のミネストローネ	脱脂粉乳	小麦粉, 砂糖, ショートニング, 紅芋パウダー		
		ブロックリーのカレーソテー	ひよこ豆・えんどう豆・赤インゲン豆, 無塩せきベーコン(豚)	大豆油	キャベツ, たまねぎ, 冬瓜, エリンギ, トマト, にんにく	チキンエイソン(鶏), コンソメ(牛・大豆)
			無塩せきベーコン(豚)	大豆油	ブロックリー, カリフラワー, にんじん, たまねぎ, コーン, にんにく	コンソメ(牛・大豆)
13	木	しそごはん チムシンジ タマナーチャンブルー	豚肉, 豚レバー 豚肉, 豆腐	こめ じゃがいも 大豆油	ゆかり にんじん, にら, にんにく キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	
		冷やし中華(中華麺) 冷やし中華(具)		小麦粉, 植物油脂		
		冷やし中華(たれ) 春巻き	無塩せきハム(豚・鶏), 魚かまぼこ 豚肉	いりごま ごま油, なたね油(大豆)	きゅうり, もやし, にんじん りんご, シークヮーサー果汁	
14	金	りんご1/6		小麦粉, 水あめ, ショートニング, 植物油脂, 豚脂, でん粉, はるさめ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しょうが	
		ミートソーススパゲティ(麺) ミートソース(具)	鶏肉, 豚レバー, 大豆	スパゲティ(小麦), 大豆油 大豆油, 三温糖	たまねぎ, にんじん, なす, ピーマン, トマト, にんにく, パセリ	デミグラス(小麦・鶏)
		マグロフライ 冷凍みかん	まぐろ	パン粉(小麦), 植物油脂, 砂糖, 大豆油	たまねぎ, しょうが	ほたてエキス みかん
19	水	ごはん 中身汁 千切りイリチー	豚なかみ, 豚肉 豚肉, 昆布, 卵なしチキアギ	こめ 大豆油, 三温糖	干ししいたけ, こんにゃく, しょうが 切干大根, にんじん, こんにゃく	ボーグエイソン(豚・鶏) ボーグエイソン(豚・鶏)
		アガラサー(伊良波中・豊見城中・長嶺中)		小麦粉, 粗糖, 黒糖, 糖蜜		
		アガラサー(上記以外の学校)	牛乳	小麦粉, 黒糖		
		マンビカーナの姿揚げ (長嶺中1年生のみ)	しいら	小麦粉, でん粉, 大豆油, 三温糖, じゃがいも	おろししょうが, ミニトマト	
20	木	ごはん ココナッツチキンカレー	鶏肉, 豚レバー	こめ じゃがいも, 大豆油, 小麦粉, 乳無マーガリン		
		クスクスのオレンジ風味サラダ	ひよこ豆 えんどう豆 赤インゲン豆, 鶏ささみ	クスクス(小麦), タンクトレッシング(大豆・ゼラチン)	プロッコリー, 赤ピーマン, キュウリ, コーン, オレンジジュース	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆), デミグラスソース(小麦・鶏), チキンエイソン(鶏)
		シーキューサーソルベ				シーキューサー果汁
8月						
25	金	コッペパン(スライス) アントブフ(ドイツ風野菜スープ)	脱脂粉乳 無塩せきベーコン(豚)	小麦粉, 砂糖, ショートニング じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ	チキンエイソン(鶏), コンソメ(牛・大豆)
		ソーセージのカレーソースかけ	無塩せきウインナー(小麦・牛・豚), 牛肉, 豚肉	大豆油	たまねぎ, にんじん, にんにく, パセリ	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆), ミートソース(小麦・大豆・豚), サルサボモドーロ(大豆・鶏)
28	月	ごはん ロビケイット(サーモンのクリームスープ) ロッソリ(フィンランドサラダ) ブルーベリータルト	鮭, 白花豆 白いんげん豆 ツナ 豆乳, 大豆粉	こめ 大豆油, じゃがいも, マーガリン(乳), 小麦粉, 生クリーム(乳) じゃがいも, 卵抜きマヨネーズ 砂糖, 米粉, ショートニング, 水あめ	にんにく, にんじん, たまねぎ, あお豆 にんじん, キュウリ, プロッコリー, りんご ブルーベリー果汁	チキンエイソン(鶏), コンソメ(牛・大豆)
		全粒紺パン 豆と麦のスープ	無塩せきベーコン(豚), 大豆	小麦粉, さとう, ショートニング 大豆油, 麦(大麦)	にんにく, しょうが, 冬瓜, にんじん, バセリ	ミートソース(小麦・大豆・豚)
		チキンパルミジャーナ チョコ大豆ジャム	鶏肉, 大豆	パン粉(小麦), 牛脂, でん粉, 植物油脂, 砂糖, 大豆油 チョコ大豆ジャム(乳・大豆)	たまねぎ, にんじん, にんにく	
31	木	ごはん 夏野菜カレー	鶏肉, 豚レバー	こめ 大豆油, 小麦粉, 乳無マーガリン	にんじん, たまねぎ, ピーマン, カボチャ	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆), カレールウ(小麦・大豆), デミグラスソース(小麦・鶏), チキンエイソン(鶏)
		アセロラ白玉		白玉団子, 砂糖, 水あめ, アセロラシロップ(りんご)	もも, ぶどう, バインアップル, 洋なし, さくらんぼ, アロエ, アセロラ果汁	