

◇学校別内訳◇			
豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	給食センター	51
上田小	948	とよみ教室	
伊良波小	590	合計	8,189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

令和4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



学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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。



★7月栄養指導目標：夏の栄養1：暑さに負けない食事のとり方について知る。

★8月栄養指導目標：夏の栄養2：規則正しい食習慣を身につける。

夏休みの食生活

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ていたりすると、夏バテを起こし、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。

健康師援 レンジャー ～元気に過ごすためのポイント～



カルシウムをとろう！

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。



1日3回の食事を規則正しくしよう！

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、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量をきっちり決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

果物・牛乳・ヨーグルト

栄養のバランスを考えよう！

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。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品

小松菜などの青菜

干しエビ

切り干し大根

ひじき

1(金)	県産品奨励月間です。		
こんだて	黒糖ビーンズ	牛乳	
	カレーうどん	ごぼうかき揚げ	
小	E 479	P 22.7	F 21.7
中	E 569	P 25.3	F 26.5

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こんだて	4(月)			5(火)			6(水)			7(木) 七夕献立			8(金)		
	オレンジ1/4 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ			牛乳 ひじきのそぼろ煮 しそごはん 鶏シブイ汁			牛乳 チーズオムレツ 黒糖パン パパイヤとチキンのトマト煮			牛乳 七夕ゼリー ツナ和え 星のハンバーグ ちらし寿司 七夕汁			牛乳 梅あじ納豆 タマナーチャンプルー ごはん 魚汁		
小	E 584	P 28.9	F 16.4	E 526	P 25.6	F 12.4	E 600	P 27.0	F 19.7	E 653	P 24.5	F 17.8	E 557	P 28.4	F 15.9
中	E 692	P 33.5	F 18.3	E 619	P 29.8	F 13.3	E 693	P 35.9	F 26.9	E 791	P 29.7	F 21.3	E 654	P 32.2	F 17.2
こんだて	11(月)			12(火)			13(水) 6月ウマチー			14(木) 琉球料理の日			15(金) マンゴーの日		
	県産パインゼリー タンカン和え ごはん ハヤシライス			牛乳 ちんすこう 県産豚肉のしょうが焼き ごはん アーサ汁			牛乳 味付けもずく ウムニー ごはん シブインブシー			牛乳 ミミガー酢みそ和え スルルーから揚げ ごはん シカムドゥチ			牛乳 豊見城産マンゴージャム チキンカツ 全粒粉パン クリームスープ		
小	E 617	P 22.6	F 16.0	E 557	P 26.6	F 13.4	E 576	P 21.0	F 13.8	E 574	P 30.3	F 16.0	E 635	P 25.3	F 23.2
中	E 732	P 25.7	F 17.5	E 648	P 30.7	F 14.1	E 679	P 24.3	F 14.9	E 683	P 35.1	F 17.5	E 752	P 29.6	F 27.1
こんだて	18(月)			19(火) 食育の日			20(水) 1学期前半終業!			8/25(木) 1学期後半始まるよ!!			8/26(金)		
	★毎日の生活の過ごし方を考えて工夫しよう!! 海の日			牛乳 県産さわらのシークワサーソースかけ ごはん マーボーヘちま			牛乳 シークワサーソルベ タコスライス(具) ゆで野菜 ごはん もずくスープ			牛乳 ししゃもフライ 梅和え ★めんをほぐして食べてね! 長崎風ちゃんぽん			牛乳 豚肉と野菜の卵とじ ごはん わかめスープ		
小	E 617	P 29.1	F 20.3	E 617	P 29.1	F 20.3	E 613	P 29.9	F 15.7	E 541	P 26.8	F 18.6	E 545	P 27.1	F 15.5
中	E 735	P 34.5	F 23.2	E 735	P 34.5	F 23.2	E 725	P 34.6	F 17.6	E 612	P 30.4	F 20.1	E 645	P 31.4	F 17.1
こんだて	8/29(月)			8/30(火)			8/31(水) 野菜の日			～食と子どもの健康展～			QRコード		
	ぶどうゼリー チリメン和え ごはん 塩こうじ肉じゃが			牛乳 五目豆煮 めひかりフライ ごはん さつま汁			牛乳 フルーツ白玉 ごはん 夏野菜カレー			沖縄県学校給食会ホームページにて掲載♪ 『食と子どもの健康展 2022』で検索! 期間：令和4年7月1日～3月末 内容：・給食センターについて ・調理員さんの紹介 ・県産食材のレシピ ・生産者の紹介 など			QRコード		
小	E 568	P 22.9	F 12.7	E 639	P 29.2	F 18.2	E 607	P 20.4	F 15.0						
中	E 666	P 26.5	F 13.8	E 751	P 33.6	F 20.1	E 719	P 23.3	F 16.3						

★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

⑦…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 リ…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。									
日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくるものになる食品	(ぎいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料		
7/1	金	 ⑦乳	カレーうどん ⑦麦、豚、鶏、豆、牛、リ	豚肉、豚レバー、油あげ	うどん(小麦粉・でんぷん)、大豆油 なたね油	にんじん、たまねぎ、はくさい、小松菜、 長ねぎ、しいたけ	カレールウ、みりん、カツオ節 ホークブイオン、しょうゆ		
			ごぼうかき揚げ ⑦麦、豆	えんどう豆パウダー	小麦粉、米粉、パーム油、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 塩		
			※この商品は、特定原材料のうち「えび」を含む製品と同じ設備で製造しています。						
			黒糖ビーンズ ⑦豆	大豆	黒糖				
7/4	月	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ				
			イナムドゥチ ⑦豚、豆、鶏	豚肉、かまぼこ、みそ		しいたけ、こんにゃく	カツオ節、ホークブイオン、みりん		
			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 ⑦オ			オレンジ			
7/5	火	 ⑦乳	しそごはん ⑦無		こめ、さとう	赤しそ	塩、梅酢		
			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 チキンブイオン		
			鶏シブイ汁 ⑦鶏、麦、豆	鶏肉、こんぶ		冬瓜、長ねぎ、小松菜、金美にんじん、 えのきたけ、しょうが	カツオ節、しょうゆ チキンブイオン		
7/6	水	 ⑦乳	黒糖パン ⑦麦、豆、乳	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、黒糖、砂糖、糖蜜		イースト、塩		
			パパイヤとチキンのトマト煮 ⑦鶏、豆、豚、麦	鶏肉、無塩せきベーコン、白いんげん豆	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 赤ピーマン、あお豆、にんにく	ケチャップ、チキンブイオン デミグラスソース		
			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		
7/7	木	 ⑦乳	ちらし寿司 ⑦麦、鶏、豆		こめ、さとう	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ かんぴょう、たけのこ	酢、しょうゆ、みりん 昆布エキス、煮干しエキス チキンエキス		
			セタ汁 ⑦麦、豆	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		
			星のハンバーグ ⑦豆、鶏、豚	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	大豆油、豚脂、さとう	たまねぎ、しょうが、トマト、にんにく しょうが	塩、香辛料 加工でんぷん		
		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			
		セタゼリー 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。							
7/8	金	 ⑦乳	ごはん ⑦無し		こめ				
			魚汁 ⑦豆	赤魚、みそ		大根、しいたけ、長ねぎ、小松菜、しょうが	カツオ節		
			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		
			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、 昆布エキス、塩		
7/11	月	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ				
			ハヤシライス ⑦豚、麦、豆、乳、牛、鶏、ゼ	豚肉、脱脂粉乳	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 しめじ、トマト、あお豆、にんにく	ハヤシルウ、デミグラスソース、赤ワイ ン、フォンドボー、ベイルーフス		
			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	タンカンドレッシング		
			県産パインゼリー ⑦パ		さとう、粉末水あめ	パイン、シークワーサー果汁			
7/12	火	 ⑦乳	ごはん ⑦無し		こめ				
			県産豚肉の生姜焼き ⑦豚、麦、豆	豚肉	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 たけのこ、赤ピーマン、しょうが	酒、みりん、しょうゆ		
			アーサ汁 ⑦豆、麦	アーサ、絹ごし豆腐、かまぼこ		ねぎ	カツオ節、しょうゆ		
			ちんすこう ⑦麦、豚、豆		小麦粉、豚脂、さとう				
※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。									
7/13	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無し		こめ				
			シブインブシー ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉、無塩せきポーク、厚あげ チキアギ	大豆油、三温糖	とうがん、にんじん、しいたけ、小松菜 しょうが、こんにゃく	カツオ節、ホークブイオン みりん、しょうゆ、酒		
			ウムニー ⑦無		紅いも、もち粉、三温糖	シークワーサー果汁			
			味付けもずく ⑦麦、豆	もずく	さとう	シークワーサー果汁	カツオ節エキス、しょうゆ、酢 みりん		
7/14	木	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ				
			シカムウドチ 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	カツオ節、ホークブイオン しょうゆ		
			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		
			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		
7/15	金	 ⑦乳	全粒粉コッペパン ⑦麦、乳、豆	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		
			クリームスープ ⑦鶏、麦、豆、豚	鶏肉、あさり、豆乳、無塩せきベーコン	じゃがいも、大豆油、小麦粉 乳無しマーガリン	にんじん、たまねぎ、白菜、ブロッコリー マッシュルーム、にんにく	チキンブイオン、こしょう ベイルーフス		
			チキンカツ ⑦鶏、麦、豆	鶏肉	小麦粉、でんぷん、水あめ、大豆油 パン粉(大豆含む)、砂糖		チキンエキス、塩 バターミックス(大豆含 む)		
			豊見城産マンゴージャム ⑦マ		グラニュー糖	マンゴー、レモン果汁			
7/19	火	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ				
			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	ホークブイオン、トウバンジャン マーボー豆腐の素、しょうゆ オイスターソース、テンメンジャン		
			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	シークワーサー果汁	しょうゆ、こしょう		

7/20	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無 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、豚レバー、大豆、高野豆腐、チーズ	こめ 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、きやべつ、きゅうり	ウスターソース、しょうゆ、コンショウ 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、チキンブイヨン しょうゆ
			シークワサーソルベ ⑦無	※本製品は、乳、卵、小麦、落花生を含む製品と共通の設備で製造しています。			ぶどう糖、果糖 酸味料
8/25	木	 ⑦乳	長崎風ちゃんぽん(めん) 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、きやべつ、もやし、 きくらげ、コーン、にんにく、しょうが	ちゃんぽんスープ 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
8/26	金	 ⑦乳	ごはん ⑦無 豚肉と野菜の卵とし ⑦卵、豚、麦、豆	豚肉、卵	こめ 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
			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 チキンブイヨン
8/29	月	 ⑦乳	ごはん ⑦無 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 ホークブイヨン、塩こうじ
			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 ⑦無		さとう	ぶどう果汁	
8/30	火	 ⑦乳	ごはん ⑦無 五目豆煮 ⑦豆、豚、麦	豚肉、大豆、チキアギ	こめ 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
			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
			※本製品で使用しているめひかりは、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。				
8/31	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無 夏野菜カレー ⑦鶏、麦、豆、乳、牛、り、ゼ	鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳	こめ 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、フォンドボー カレー粉、カレールウ、チャツネ チキンブイヨン
			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、チェリー、 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	※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。
無塩せきソーキ	鶏、豚	※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。
無塩せきベーコン	豚	※練り物の原材料は、エビ、カニを食べています。
無塩せきウインナー	豚	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
ツナフレーク	豆	※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。
たんかんドレッシング	麦、豆、ゼ	※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。
ソーキブイヨン	鶏、豚	※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。
チキンブイヨン	鶏	※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。
鶏レバーそぼろ	鶏	※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。
カレールウ	麦、豆、牛、鶏、り	※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。
フォンドボー	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	り	
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	豆	
トウバンジャン	無	
梅びしお	り	
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	