◇学校別内訳◇

豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

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

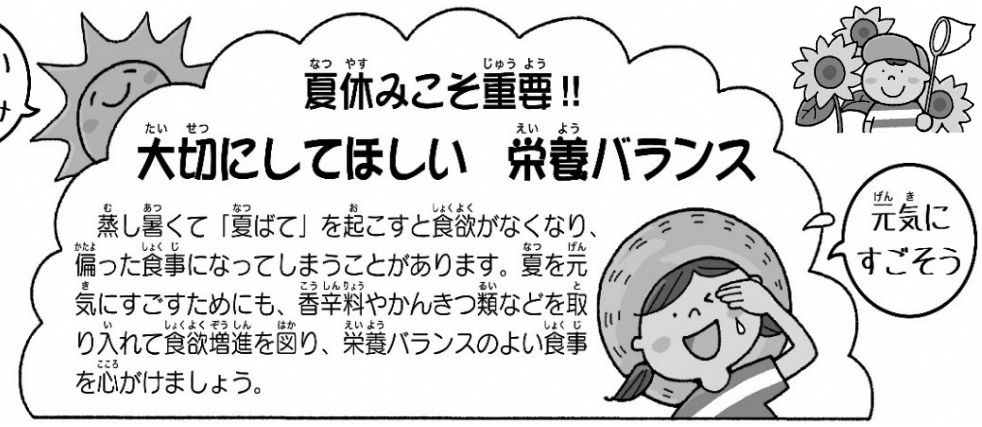
学校給食の栄養基準量	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

※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「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♪

しっ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、多くなっていませんか？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)　5月ウマチー(2日)
こんだて
- 牛乳
- パイン缶
- 梅アンダンスーごはん
- ナーベーラーンブシー

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
- モーウィのツナ和え

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
- 鶏とシブイの春雨煮

6(木)　でん粉って何？
- 揚げ餃子
- 牛乳
- 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）
- かにたま風スープ

7(金)　☆七夕献立☆
- 七夕パインゼリー
- 牛乳
- 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)　納豆の日
こんだて
- スティック納豆
- 牛乳
- パパイヤサラダ
- グルクンのシークヮーサーソースごはん
- アーサ入りゆし豆腐

11(火)　麹(こうじ)の力
- オレンジ1/4
- 牛乳
- 塩肉じゃが
- ごはん
- スヌイ(もずく)とオクラのみそ汁

12(水)　県産野菜
- ブロッコリーのカレーソテー
- 牛乳
- 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）
- 県産野菜のミネストローネ

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
- チムシンジ

14(金)　おいしい冷やし中華の盛り付け
- りんご1/6
- 春巻き
- 牛乳

冷やし中華
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)　☆海の日☆
こんだて

18(火)　ミートソースの起源は?
- ミートソーススパゲティー
- ミートソース(具)
- かけて食べる
- スパゲティ(麺)
- 牛乳
- 冷凍みかん
- マグロカツフライ

19(水)　食育の日
- アガラサー
- 牛乳
- 千切りイリチー
- ごはん
- 中身汁

20(木)　1学期前半終業!!女子バレー応援献立
- シークヮサーソルベ
- 牛乳
- 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)　1学期後半始まるよ!! W杯応援献立(ドイツ)
- ソーセージのカレーソースかけ
- 牛乳
- はさんで食べてね!
- コッペパン
- アイントプフ(ドイツ風野菜スープ)

こんだて

食と子どもの健康展

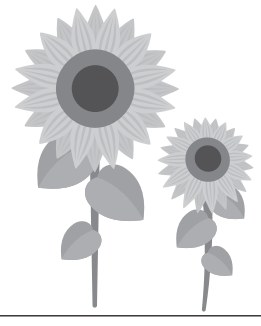
- ●日時　令和5年7月22日（土）10：00～17：00
- ●場所　サンエー西原シティ
- ●内容
  - ・学校給食に関する展示
  - ・地場産物の展示
  - ・学校給食会物資の紹介、試食
  - ・豆運びゲーム、クイズ等

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)　W杯応援献立(フィンランド)
こんだて
- ブルーベリータルト
- 牛乳
- ロッソリ(フィンランドサラダ)
- ロヒケイット(サーモンのクリームスープ)
- ライス

29(火)　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

30(水)　ウークイ



31(水)　夏野菜の力!!
- 牛乳
- アセロラ白玉
- ごはん
- 夏野菜カレー

★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。

豊見城市学校給食センター 電話(098) 850-4585

令和5年7.8月 食材詳細献立表

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、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・もずくの養殖場には、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	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）	おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	調味料
3	月	牛乳	ごはん		こめ		
			ナーベーラーンブシー	豚肉,豆腐,みそ	大豆油,三温糖,ごま油	へちま,にんじん,にら,しょうが	
			梅アンダンスー	みそ,糸けずり	三温糖,大豆油	梅びしお(りんご)	
			パイン缶			パイン	
4	火	牛乳	豚ねぎ焼きうどん	豚肉	うどん(小麦),大豆油	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	塩たれ(小麦・ごま・大豆・ゼラチン)
			野菜かきあげ		パーム油,小麦粉,ベーキングパウダー	たまねぎ,にんじん,ごぼう,しゅんぎく	
			モーウイのツナ和え	ツナ,糸けずり	三温糖	モーウイ,きゅうり,にんじん,シークワーサー果汁	
5	水	牛乳	わかめごはん	わかめ	こめ		
			鶏とシブイの春雨煮	鶏肉,じゃこボール(小麦・豚・大豆)	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	牛乳	炊き込みチャーハン（下記以外の学校）		こめ		炊き込みの素(大豆・鶏・豚・ごま)
			キムチチャーハン(中学校)	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)
			かにたま風スープ	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)
			揚げ餃子	豚肉	豚脂,小麦粉,でん粉,大豆油	キャベツ、たまねぎ、にら,しょうが	
7	金	牛乳	ちらし寿司	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,干ししいたけ	チキンエキス(鶏),煮干しエキス
			星空スープ	そうめんかまぼこ,麩(小麦)		干ししいたけ,にんじん,オクラ,しょうが	
			星のおろしハンバーグ	鶏肉,豚肉	豚脂,砂糖,でん粉,ドレッシング(小麦・大豆),三温糖	たまねぎ,とまと,にんにく,しょうが,大根	
			青菜のごま和え		三温糖,白ねりごま,ごま	ほうれんそう,もやし,白菜,にんじん	
			七夕パインゼリー		砂糖,水あめ	パイン果汁	
10	月	牛乳	ごはん		こめ		
			アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐,アーサ			
			グルクンのシークワサーソース	グルクン	でん粉,大豆油,三温糖	シークヮ―サー果汁	
			パパイヤサラダ	ツナ	ドレッシング,ごま油	パパイヤ,きゅうり,にんじん	
			スティック納豆	納豆		梅果汁	
11	火	牛乳	ごはん		こめ		
			スヌイ(もずく)とオクラのみそ汁	もずく,みそ		オクラ,にんじん,えのき	
			塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖,大豆油	にんにく,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,絹さや	塩こうじ
			オレンジ			オレンジ	
12	水	牛乳	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		
			紅芋パン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉,砂糖,ショートニング,紅芋パウダー		
			県産野菜のミネストローネ	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	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),コンソメ(牛・大豆)
			ブロッコリーのカレーソテー	無塩せきベーコン(豚)	大豆油	ブロッコリー,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	牛乳	しそごはん		こめ	ゆかり	
			チムシンジ	豚肉,豚レバー	じゃがいも	にんじん,にら,にんにく	
			タマナーチャンプルー	豚肉,豆腐	大豆油	キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	
14	金	牛乳	冷やし中華(中華麺)		小麦粉,植物油脂		
			冷やし中華(具)	無塩せきハム(豚･鶏),魚かまぼこ	いりごま	きゅうり,もやし,にんじん	
			冷やし中華(たれ)		ごま油,なたね油(大豆)	りんご,シークヮサー果汁	
			春巻き	豚肉	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	
			りんご1/6			りんご	
18	火	牛乳	ミートソーススパゲティ(麺)		スパゲティ(小麦),大豆油		
			ミートソース(具)	鶏肉,豚レバー,大豆	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	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｿｰｽ(小麦・鶏)
			マグロフライ	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
			冷凍みかん			みかん	
19	水	牛乳	ごはん		こめ		
			中身汁	豚なかみ,豚肉		干ししいたけ,こんにゃく,しょうが	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(豚・鶏)
			千切りイリチー	豚肉,昆布,卵なしチキアギ	大豆油,三温糖	切干大根,にんじん,こんにゃく	ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ(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	牛乳	ごはん		こめ		
			ココナッツチキンカレー	鶏肉,豚レバー	じゃがいも,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,ココナッツミルク	カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆),デミグラスソース(小麦・鶏),ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏)
			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),ﾀﾝｶﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（大豆・ゼラチン）	ブロッコリー,赤ピーマン,きゅうり,コーン,オレンジジュース	
			シークヮーサーソルベ			シークヮサー果汁	
8月							
25	金	牛乳	コッペパン（スライス）	脱脂粉乳	小麦粉､砂糖､ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		
			アイントプフ(ドイツ風野菜スープ)	無塩せきベーコン(豚)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(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),サルサポモドーロ(大豆・鶏)
28	月	牛乳	ごはん		こめ		
			ロヒケイット(サーモンのクリームスープ)	鮭,白花豆　白いんげん豆	大豆油,じゃがいも,マーガリン(乳),小麦粉,生クリーム(乳)	にんにく,にんじん,たまねぎ,あお豆	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),コンソメ(牛・大豆)
			ロッソリ(フィンランドサラダ)	ツナ	じゃがいも,卵抜きマヨネーズ	にんじん,きゅうり,ブロッコリー,りんご	
			ブルーベリータルト	豆乳,大豆粉	砂糖,米粉,ショートニング,水あめ	ブルーベリー果汁	
29	火	牛乳	全粒紛パン		小麦粉､さとう､ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ		
			豆と麦のスープ	無塩せきベーコン(豚),大豆	大豆油,麦(大麦)	にんにく,しょうが,冬瓜,にんじん,パセリ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(鶏),コンソメ(牛・大豆)
			チキンパルミジャーナ	鶏肉,大豆	パン粉(小麦),牛脂,でん粉,植物油脂,砂糖,大豆油	たまねぎ,にんじん,にんにく	ミートソース(小麦・大豆・豚)
			チョコ大豆ジャム		チョコ大豆ジャム(乳・大豆)		
31	木	牛乳	ごはん		こめ		
			夏野菜カレー	鶏肉,豚レバー	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,かぼちゃ	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),ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ(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,パインアップル,洋なし,さくらんぼ,アロエ,アセロラ果汁	