

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	サポート教室とよむ	7
豊崎小	742	★合計	8,176人
ゆたか小	752		

令和7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「食品詳細献立表」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。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

## 暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

**見直そう! 間食のとり方**

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

こんだて	<p><b>牛乳を飲もう!</b></p>	<p><b>1(火) 県産品奨励月間</b></p> <p>もずく丼</p> <p>もずく丼の具</p> <p>すいか (ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>かしわ汁</p>	<p><b>2(水) あさりについて</b></p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>黒豆きなこクリーム (小学校)</p> <p>コッペパン (小学校)</p> <p>ココアあげパン (中学校)</p> <p>クラム豆乳チャウダー</p>	<p><b>3(木) 夏パテ予防</b></p> <p>オレンジ</p> <p>レバニラいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>サムゲタン風スープ</p>	<p><b>4(金) 卵の栄養</b></p> <p>そばろごはん</p> <p>そばろ</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>
	こんだて	<p><b>7(月) 七夕について</b></p> <p>七夕パインゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p><b>8(火) 昆布について</b></p> <p>ちぐさ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>につけ</p>	<p><b>9(水) さつま汁について</b></p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>牛乳</p> <p>五目ごはん (中学校)</p> <p>たきこみごはん (小学校)</p> <p>さつま汁</p>	<p><b>10(木) なっとうの日</b></p> <p>スティックなっとう</p> <p>牛乳</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>クーリジシ</p>
こんだて	<p><b>14(月) パンサンスーについて</b></p> <p>パンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうがん</p>	<p><b>15(火) モーウイ</b></p> <p>モーウイのレモンづけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p><b>16(水) 熱中症予防</b></p> <p>トマトオムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>てづくりりんごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p>	<p><b>17(木) 琉球料理の日</b></p> <p>ちんすこう</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p>	<p><b>18(金) 食育の日カミカミ献立</b></p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>牛乳</p> <p>スルルーのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>

**県産品奨励月間**

7月は県産品奨励月間です。沖縄県でとれたものや作られたものを食べることで沖縄県が豊かになります。学校給食でも、県産マグロや冬瓜、ゴーヤー、もずくなど多くの県産品を使用予定です。

**見つけよう! 私の推しの県産品**

2025.7.1~7.31 県産品奨励月間

**食と子どもの健康展**

●日時 令和7年7月19日(土) 11:00~16:00

●場所 イオン南風原

●内容

- ・学校給食や地場産物の展示
- ・学校給食会物資の紹介、試食
- ・野菜スタンプ、食育クイズ等

※20日(日)~22日(火)は展示のみ実施

**食と子どもの健康展**

地場産物を活用した学校給食

こんだて	<p><b>8月 25(月) 1学期後半スタート</b></p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p><b>26(火) みその栄養</b></p> <p>ぶた肉のみそいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p><b>27(水) たまねぎについて</b></p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>チキンてりやき</p> <p>パティ</p> <p>バーガーパン</p> <p>キャベツのクリーム煮</p>	<p><b>28(木) 魚を食べよう</b></p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p><b>29(金) わかめについて</b></p> <p>ビビンバ</p> <p>ビビンバの具</p> <p>オレンジ</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>
------	--	---	--	--	--

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★  
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

# 令和7年7・8月 食品詳細献立表

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 くみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、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。 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。  
 ※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)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。  
 ※アーサー・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卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。  
 ※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。  
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際は、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) 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のになる食品	調味料
1	火	ごはん もずく丼 かしわ汁 小:すいか(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)	もずく、豚肉 鶏肉、とうふ、油あげ(大豆)	こめ 大豆油	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、しょうが にんじん、だいこん、長ねぎ すいか	チキンブイオン(鶏)
2	水	コッペパン(小学校) ココア揚げパン(中学校) クラム豆乳チャウダー かぼちゃサラダ 黒豆きなこクリーム(小学校)	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ アサリ、鶏肉、豆乳 鶏肉 乳、きな粉(大豆)	小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、黒糖、大豆油、コア(大豆由来) じゃがいも、大豆油、米粉、乳なしマーガリン(豚・大豆) 卵なしマヨネーズ 食用油脂、水あめ、ごま油	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、パイン	大豆由来成分 大豆由来成分 チキンブイオン(鶏)
3	木	ごはん サムゲタン風スープ レバニラ炒め オレンジ	鶏肉 豚肉、豚レバー	こめ もち米 大豆油、でんぷん	にんじん、大根、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、きゃべつ、にら、にんにく、しょうが オレンジ	チキンブイオン(鶏) オイスターソース(カキエキス・ホタテエキス)
4	金	ごはん そばろ じゃがいものみそ汁	卵、豚肉、鶏レバー、大豆 豚肉、油揚げ(大豆)、わかめ、とうふ、みそ	こめ 大豆油 じゃがいも	にんじん、小松菜、しょうが たまねぎ、にんじん	
7	月	ごはん 魚ソーメン汁 タマナーチャンプルー 七タパインゼリー	鶏肉、もずく、魚肉(イトヨリダイ) 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつおぶし	こめ でんぷん、水あめ、植物油 大豆油	えのき、にんじん にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく パイン果汁	
8	火	ごはん 煮つけ 千草焼き	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布、かまぼこ たまご、鶏肉、チーズ(乳)	こめ 大豆油 大豆油、でんぷん	にんじん、こんにゃく、冬瓜、小松菜 たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	
9	水	五目ごはん(中学校) 炊き込みごはん(小学校) さつま汁 ちくわの磯辺揚げ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ(大豆) 鶏肉 鶏肉、豆腐、みそ 魚肉すりみ(タラ・グチ)、アオサ	こめ、大豆油 こめ、大豆油、 里芋 大豆油、でんぷん、小麦粉	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、だいこん、長ねぎ	チキンブイオン(鶏) チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(豚・鶏)
10	木	ごはん クーリジシ 千切りイリチー スティック納豆 カレーうどん	豚肉、かまぼこ、卵 豚肉、昆布、かまぼこ 納豆(大豆)、のり 豚肉、鶏レバー、油揚げ(大豆)	こめ 大豆油 うどん(小麦)、大豆油	しいたけ、こんにゃく、冬瓜、にんじん 千切大根、にんじん、こんにゃく 梅肉 にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、長ねぎ	ポークブイオン(豚・鶏) ポークブイオン(豚・鶏) ポークブイオン(豚・鶏)
11	金	ごはん ごぼうサラダ 県産マグロフライ	ツナ マグロ、大豆	卵なしマヨネーズ 大豆油、パン粉(小麦)	ごぼう、にんじん、きゅうり	
14	月	ごはん マーボーとうがん パンサンスー	豚肉、高野豆腐、厚揚げ、みそ ツナ	こめ 大豆油、ごま油、でんぷん はるさめ、ごま油	冬瓜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、しょうが きゅうり、にんじん	マーボー豆腐の素(カキエキス、小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま)、オイスターソース(カキエキス、ホタテエキス)、ポークブイオン(鶏、豚)
15	火	ごはん 夏野菜カレー モーウイのレモンづけ	鶏肉、鶏レバー、白いんげん	こめ じゃがいも、大豆油、米粉、乳なしマーガリン(豚・大豆)、黒糖	ニンジン、たまねぎ、かぼちゃ、ヘチマ、ピーマン、トマト、にんにく モーウイ、大根、きゅうり、レモン果汁	チャツネ(りんご)、チキンブイオン(鶏)
16	水	コッペパン 手作りりんごジャム ポトフ トマトオムレツ	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、ミニウインナー(鶏・豚) 卵、鶏肉	小麦粉、ショートニング コーンスターチ じゃがいも 大豆油、でんぷん	リンゴ、リンゴジュース、レモン果汁 にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しめじ、にんにく たまねぎ、トマト	大豆由来成分 チキンブイオン(鶏)
17	木	ごはん ゆし豆腐 ひじき炒め ちんすこう	ゆし豆腐、アーサー ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、かまぼこ	こめ 大豆油 小麦粉、ラード(豚・牛)	ねぎ にんじん、キャベツ、にら、こんにゃく	ポークブイオン(鶏、豚) ポークブイオン(鶏、豚)
18	金	ごはん イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー スルルーのから揚げ	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、卵、高野豆腐、かつおぶし、豆腐 きびなご	こめ 大豆油 大豆油、米粉、でんぷん	しいたけ、こんにゃく にがうり、にんじん、たまねぎ	ポークブイオン(鶏、豚)
8 月						
25	月	ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	豚肉	こめ 大豆油、米粉、乳なしマーガリン 卵なしマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、 トマト、クリンピース、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン、シーワーカー果汁	ポークブイオン(豚、鶏) マスタード
26	火	ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め	鶏肉、油揚げ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ 大豆油、ごま油、ごま	にんじん、冬瓜、えのき、小松菜 キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	豚バラみそ(小麦・大豆・ごま)
27	水	バーガーパン キャベツのクリーム煮 チキン照焼パーティ オレンジ	脱脂粉乳 鶏肉、白花生 白いんげん豆、豆乳、ベーコン 鶏肉、大豆	小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、乳なしマーガリン(豚・大豆) パン粉(小麦)、水あめ、コーンスターチ、でんぷん、植物油	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだ豆、にんにく たまねぎ、リンゴ、パプリカ、しょうが、にんにく オレンジ	大豆由来成分 チキンブイオン(鶏)
28	木	ごはん 肉じゃが いわしのしょうが煮	豚肉、油揚げ(大豆) いわし	こめ 大豆油、じゃがいも でんぷん	ニンニク、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく しょうが	
29	金	ごはん わかめスープ ピピンパ オレンジ	鶏肉、わかめ、ちくわ 豚肉、高野豆腐、みそ	こめ でん粉、ごま油 大豆油、三温糖:1kg、ごま油、白ごま、でん粉	にんじん、えのき、長ねぎ 小松菜、にんじん、もやし、にんにく、しょうが オレンジ	チキンブイオン(鶏) テンメンジャン(大豆)