

◇学校別内訳◇			
上田小	945	豊見城中	1,103
長嶺小	570	長嶺中	627
座安小	524	伊良波中	545
豊見城小	675	豊崎中	397
伊良波小	533	給食センター	59
とよみ小	652		
豊崎小	700		
ゆたか小	757	★合計	8,082

令和8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	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「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。

<h3>暑さに負けない 夏休みのすこし方</h3> <p>朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> <p>早寝や早起きをしよう 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>冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいものは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>栄養バランスのよい食事をとろう 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>				<h3>1(水) 県産品奨励月間</h3> <p>彩り野菜のメンチカツ 牛乳 ねぎ塩豚うどん ツナポテトサラダ</p>	<h3>2(木) 夏バテ予防</h3> <p>千草焼き 牛乳 ごはん 煮つけ</p>	<h3>3(金) さつまいについて</h3> <p>ちくわのいそべあげ 牛乳 たきこみごはん(小学校) クワアージュシー(中学校) さつまい</p>
<h3>6(月) 魚を食べよう</h3> <p>オレンジ いわしのしょうが煮 ごはん 肉じゃが 牛乳</p>	<h3>7(火) セタについて</h3> <p>セタゼリー たまご チャンプルー ごはん 魚そうめん汁 牛乳</p>	<h3>8(水) アサリの栄養</h3> <p>かぼちゃサラダ 牛乳 コッペパン(小学校) ココアあげパン(中学校) クラム豆乳 チャウダー</p>	<h3>9(木) 冬瓜について</h3> <p>肉そぼろ丼 肉そぼろ すいか(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) ごはん すまし汁 牛乳</p>	<h3>10(金) なつとうの日</h3> <p>スティックなつとう フータシヤー ごはん アーサ入りゆし豆腐 牛乳</p>		
<h3>13(月) 大学いもについて</h3> <p>大学いも ごはん 八宝菜 牛乳</p>	<h3>14(火) みその栄養</h3> <p>バナナ ひじきいため ごはん みそ汁 牛乳</p>	<h3>15(水) 手をきれいに洗おう</h3> <p>黒豆きなこクリーム トマトオムレツ コッペパン ポトフ 牛乳</p>	<h3>16(木) 第3木曜日は琉球料理の日</h3> <p>ゴーヤーチャンプルー スルルーのから揚げ ごはん イナムドゥチ 牛乳</p>	<h3>17(金) 元気に過ごそう!夏休み</h3> <p>チーズ モーウイのレモンづけ ごはん 夏野菜カレー 牛乳</p>		

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 調理を待ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

<h3>8月 牛乳を飲もう!</h3>	<h3>25(火) 1学期後半スタート</h3> <p>ブロッコリーサラダ ごはん ハヤシライス 牛乳</p>	<h3>26(水) ぶた肉の栄養</h3> <p>オレンジ ぶた肉のみそいため ごはん すまし汁 牛乳</p>	<h3>27(木) 旧盆の為 お休み</h3>	<h3>28(金) たまねぎについて</h3> <p>ウインナーのチリソースかけ コッペパン キャベツのクリーム煮 牛乳</p>
---------------------	---	---	-------------------------	--

31(月) ガバオライスについて

ガバオライスの具
ヨーグルト
はくさいスープ
ごはん
牛乳

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、冬瓜、ゴーヤー、もずくなど多くの県産品を使用予定です。

広めよう、世界へはたらく県産品

県産品奨励月間 7.10~7.31

食と子どもの健康展

- 日時 7月11日(土) 11:00~16:00
7月12日(日)は展示のみ
- 場所 イオン南風原 1階催事場
- 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(給食用パン・ゼリー等)
 - ・野菜スタンプ、食育クイズ等

令和8年度 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)8品目	※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。
えび、落花生(ピーナッツ)、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳	※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。
その他	※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。 ※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。 ※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。 ※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。 ※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。 ※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。
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	※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。 ※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。 ※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。 ※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。 ※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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもととなる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものとなる食品	調味料	栄養価		
							小	中	
1	水	ねぎ塩豚うどん ツナポテトサラダ 彩り野菜のメンチカツ	豚肉 ツナ 鶏肉、豚肉、大豆	うどん(小麦)、大豆油、ごま油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ 大豆油、パン粉(小麦)、でん粉、米粉	にんにく、きくらげ、にんじん たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、レモン ブロッコリー、コーン、にんじん たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン キャベツ、しょうが		E 523 Kcal P 18 g F 28.8 g	637 Kcal 21.5 g 35.3 g	
2	木	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)	ごめ 大豆油 大豆油、でん粉、植物油	ごんにゃく、にんじん、冬瓜、小松菜 たまねぎ、にんじん、ほうれん草 しいたけ		E 544 Kcal P 22 g F 15.5 g	666 Kcal 26.4 g 18.5 g	
3	金	クファジュシー(中学校) 炊き込みごはん(小学校) さつまい ちくわのいそべ揚げ	豚肉、かまぼこ、こんぶ、油揚げ(大豆) 鶏肉 鶏肉、豆腐、みそ すりみ、あおさ	ごめ、大豆油、ラード(豚・大豆) ごめ、なたね油 さといも 大豆油、小麦粉、でん粉、植物油	にんにく、干しいたけ ごぼう、にんじん、しいたけ にんじん、大根、長ねぎ 大豆油、小麦粉、でん粉、植物油	ポーク(豚、鶏) チキンピヨ(鶏) ポーク(豚、鶏)	E 559 Kcal P 22.2 g F 16.2 g	777 Kcal 35.6 g 32.5 g	
6	月	ごはん 肉じゃが いわしのしょうが煮 オレンジ	豚肉、油揚げ(大豆) いわし	ごめ 大豆油、じゃがいも でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆 ごんにゃく しょうが オレンジ		E 613 Kcal P 24.6 g F 17.1 g	734 Kcal 28.7 g 19.6 g	
7	火	ごはん 魚ソーメン汁 タマナーチャンプルー セタバインゼリー	鶏肉、もずく、魚そうめん(とうもろこし、てんぷん) 豚肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆) かつおぶし	ごめ 植物油 大豆油 水あめ	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 バイン		E 552 Kcal P 24.5 g F 14.3 g	651 Kcal 28.5 g 15.7 g	
8	水	ごはん 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	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ あさり、鶏肉、豆乳 とりこ	小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、ココア、黒糖 大豆油 じゃがいも、大豆油、米粉 乳無しマーガリン(大豆・豚) 卵なしマヨネーズ(大豆)	大豆由来成分 大豆由来成分 にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、バイン		E 578 Kcal P 23.1 g F 20.4 g	756 Kcal 27.5 g 27.4 g	
9	木	ごはん すまし汁 肉そぼろ すいか(ゆたか小、上田小、長嶺小、とよみ小)	鶏肉、とうふ 豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆 高野豆腐(大豆)	ごめ 大豆油	にんじん、冬瓜、えのき、きくらげ 小松菜 コーン、にんじん、たまねぎ、えだ豆 しょうが すいか		E 581 Kcal P 30.1 g F 13.5 g	697 Kcal 35.5 g 14.9 g	
10	金	ごはん アーサー入りゆい豆腐 フータシヤ スティック納豆	ゆい豆腐、アーサー 卵、ツナ、ポーク(豚・鶏) 納豆(大豆)	ごめ 小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、ココア、黒糖 大豆油	にんにく、きくらげ、にんじん にんじん、キャベツ、にら 梅肉		E 599 Kcal P 29.6 g F 18.4 g	707 Kcal 33.8 g 20.4 g	
13	月	ごはん 八宝菜 大学いも	豚肉、なると、うずらの卵	ごめ 大豆油、でん粉 さつまいも、大豆油、水あめ、ごま でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜 小松菜、たけのこ、きくらげ、しょうが 干しいたけ	ポーク(豚、鶏)、オリーブオイル(カキエキ ス・ホタテエキス)	E 588 Kcal P 19 g F 16.3 g	691 Kcal 21.7 g 18.2 g	
14	火	ごはん みそ汁 ひじき炒め バナナ	鶏肉、みそ ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆 かまぼこ バナナ	ごめ じゃがいも 大豆油	冬瓜、にんじん、小松菜、干しいたけ にんじん、キャベツ、にら、ごんにゃく バナナ	チキン(鶏) ポーク(豚、鶏)	E 647 Kcal P 26.8 g F 13.8 g	745 Kcal 31.1 g 15.1 g	
15	水	ごはん ココアパン ポトフ トマトオムレツ 黒豆きなこクリーム	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、ミニウインナー(鶏・豚) 卵、鶏肉 乳、きな粉(大豆)	小麦粉、ショートニング じゃがいも 大豆油、でん粉、植物油 食用油脂、水あめ、ごま	大豆由来成分 にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく しめじ たまねぎ、トマト		E 620 Kcal P 24.2 g F 26.8 g	721 Kcal 28.1 g 30.9 g	
16	木	ごはん イナムドウチ 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 卵、豚肉、厚揚げ(大豆)、かつおぶし 高野豆腐(大豆) きびなご	ごめ 大豆油	干しいたけ、ごんにゃく ゴーヤー、にんじん、たまねぎ		E 644 Kcal P 33.2 g F 22.3 g	766 Kcal 38.9 g 25.2 g	
17	金	ごはん 夏野菜カレー モーウイのレモンづけ チーズ	豚肉、鶏レバー 鶏肉 チーズ(乳)	ごめ じゃがいも、米粉、黒糖、大豆油 乳無しマーガリン(豚・大豆)	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、へちま 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)	E 545 Kcal P 17.9 g F 13 g	681 Kcal 21.2 g 13.8 g	
8 月									
25	火	ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ	豚肉	ごめ 大豆油、米粉 卵なしマヨネーズ(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しめじ、トマト、グリル(豚)、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン シークワーサー果汁	ポーク(豚、鶏)	E 580 Kcal P 19.3 g F 18 g	727 Kcal 22.7 g 20.4 g	
26	水	ごはん すまし汁 ぶた肉のみそ炒め オレンジ	鶏肉、わかめ 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ	ごめ 大豆油、ごま、ごま油	にんじん、とうがんとん、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 オレンジ	豚バラみそ(小麦・大豆・ごま・とうも ろこしでん粉)	E 527 Kcal P 23.8 g F 13.6 g	625 Kcal 27.7 g 15.2 g	
28	金	ごはん ココアパン キャベツのクリーム煮 ウインナーのチリソースかけ	脱脂粉乳 鶏肉、ベーコン(豚)、白花生 白いんげん豆、豆乳(大豆) ウインナー(小麦・牛・豚)	小麦粉、ショートニング じゃがいも、大豆油、米粉、 乳無しマーガリン(豚・大豆) 大豆油	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、にんにく、トマト	大豆由来成分 チキン(鶏)	E 587 Kcal P 26.5 g F 21.2 g	665 Kcal 29.5 g 23.2 g	
31	月	ごはん ガパオライス(具) 白菜スープ ヨーグルト	鶏肉、牛肉、豚肉、高野豆腐(大豆) 鶏肉 脱脂粉乳、ゼラチン、寒天	ごめ 大豆油、ごま油	たまねぎ、ピーマン、なす、コーン しめじ、パプリカ、にんにく はくさい、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	オイスターソース(カキエキス・ホタテキ ス) チキン(鶏)	E 551 Kcal P 27.1 g F 11.4 g	646 Kcal 30.9 g 12.2 g	