

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	いか、たこ、貝類、種実類、里芋、長芋、チーズ、ナス、オクラ、マンゴー、キウイ、パイナップル、グレープフルーツ、すいか、ブルーベリー、麦類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	金	むぎごはん いわしのしょうがに ゴーヤーチャンプルー とうがんとアーサのおつけ	いわしのしょうがに(青魚・小麦・大豆) とうふ(大豆)、たまご、ぶたにく あおさ	こめ、むぎ あぶら	こめ、むぎ ゴーヤー、にんじん、もやし とうがん、しいたけ	
4	月	むぎごはん マーボーとうがん もやしのナムル	とうふ(大豆)、ぶたひきにく、みそ(大豆) とうぼんじゃん デリカハム(乳)	こめ、むぎ あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら ちゅうかベース(大豆・小麦・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ごま、ごまあぶら、さとう	とうがん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、 ながねぎ、しょうが、にんにく もやし、にんじん、ほうれんそう、きくらげ	オイスターソース
5	火	べにいもまぜごはん いろどりやさいのミンチカツ ちゅうかスープ	とりにく いろどりやさいのミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ぶたにく、とうふ(大豆)	こめ、むぎ、べにいも、あぶら あぶら かたくりこ	たけのこ、しいたけ、ごぼう、にんじん、あおまめ(大豆) はくさい、こまつな、ながねぎ	
6	水	むぎごはん さばのてりやき しまやさいのツナあえ ぐだくさんみそしる オレンジ	さば(青魚) ツナ(大豆) きざみあげ(大豆)、みそ(大豆)	こめ、むぎ さとう ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、さとう	しょうが モウイ、ゴーヤー、もやし、シークワサー果汁 だいごん、しめじ、れんこん、ほうれんそう、あおねぎ オレンジ	
7	木	ちらしずし ミートボール すましじる たなばたゼリー	きんしたまご(たまご)、オーシャンキング(白身魚) にくだんご(大豆・鶏肉・豚肉) とうふ(大豆)	こめ、むぎ、ちらしずしのもと(小麦・大豆・鶏肉) たなばたゼリー(28品目なし)	さやいんげん かざりにんじん、しいたけ、こまつな	
8	金	こくとうパン カジキフライ コールスローサラダ コンソメスープ	スキムミルク(乳) カジキフライ(白身魚・小麦) デリカハム(乳) ベーコン(乳)	こむぎこ、さとう、ショートニング、こくとう あぶら ドレッシング(28品目なし)、さとう じゃがいも	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン はくさい、にんじん、しめじ、セロリ、にんにく	コンソメ(乳・小麦)
11	月	むぎごはん ナーベラーちゃんぶるー などうみそ イナムドウチ あじつけのり	ぶたにく、あつあげ(大豆) なっとう(大豆・小麦)、ツナ(大豆)、みそ(大豆) ぶたにく、かまぼこ(白身魚)、みそ(大豆)、ぶただしぼね あじつけのり(小麦・大豆・ゼラチン)	こめ、むぎ あぶら さとう、あぶら	へちま、もやし、にんじん しょうが こんにゃく、しいたけ	
12	火	やさいそば(めん) (そばじる) (やさしいため) アーサいりあつやきたまご パッションフルーツゼリー	ぶただしぼね ぶたにく、チキアギ(白身魚) アーサいりあつやきたまご(卵・小麦・大豆)	おきなわそば(小麦) あぶら	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら パッションフルーツゼリー(28品目なし)	
13	水	もずくどん(むぎごはん) (もずくどんく) きびなごのなんばんづけ オレンジ	もずく、ぶたひきにく きびなご(青魚)	こめ、むぎ あぶら、さとう、かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、コーン、しょうが たまねぎ、ピーマン、あかピーマン オレンジ	
14	木	コッペパン ボルシチ チーズサラダ いちごジャム	スキムミルク(乳) ぶたにく、ぎゅうにく、だいた、なまクリーム(乳) チーズ(乳)	こむぎこ、さとう、ショートニング じゃがいも、あぶら、バター(乳)、こむぎこ デミグラスソース(小麦・鶏肉) クルトン(小麦)、ドレッシング(28品目なし)、さとう いちごジャム(28品目なし)	だいごん、たまねぎ、にんじん、ピーツ、トマト にんにく、パセリ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、あかピーマン	コンソメ(乳・小麦)
15	金	なつやさいカレー(むぎごはん) (カレーウ) たくあんあえ シークワサーソルベ(中学校のみ) すいか(小学校のみ)	ぶたにく	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) さとう、ごま、ごまあぶら シークワサーソルベ(28品目なし)	たまねぎ、にんじん、なす、ゴーヤー、にんにく チャツネ(りんご) ウスターソース(りんご・大豆) にんじん、もやし、キャベツ せんざりだいごんづけ(28品目なし) すいか	とんかつソース(りんご) ウスターソース(りんご・大豆)
19	火	さくнайりガバオライス グルクンのシークワサーソース とうがんじる	ぶたひきにく、だいた、みそ(大豆) とうぼんじゃん グルクン(白身魚) ぶたにく、とうふ(大豆)	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ピーマン しめじ、さくな、コーン、にんにく、しょうが シークワサー果汁 とうがん、にんじん、しいたけ、しょうが	オイスターソース
20	水	ミートスパゲティー(めん) (ミートソース) ブロッコリーサラダ シークワサーソルベ(小学校のみ) すいか(中学校のみ)	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく ツナ(大豆)	スパゲティー(小麦)、オリーブあぶら オリーブあぶら、デミグラスソース(小麦・鶏肉) さとう、かたくりこ ドレッシング(28品目なし)、さとう シークワサーソルベ(28品目なし)	たまねぎ、なす、セロリ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン すいか	

8月

25	木	おきなわふうやきそば モウイのツナあえ だいがくいも	ぶたにく、チキアギ(白身魚) ツナ(大豆)	おきなわそば(小麦)、あぶら、ごまあぶら ごま、さとう、ドレッシング(小麦・大豆・りんご) ちゅうかポテト(28品目なし)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ モウイ、ゴーヤー、もやし	焼きそばのタレ (小麦・乳・牛肉・大豆・りんご)
26	金	むぎごはん にくじゃが ブロッコリーのおかあえ	ぶたにく ちくわ(白身魚)、かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら ドレッシング(28品目なし)	たまねぎ、にんじん、いんげんまめ、こんにゃく ブロッコリー、キャベツ、にんじん	
29	月	むぎごはん やきにくいため わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにく、みそ(大豆) とうふ(大豆)、わかめ とうにゅうプリン(大豆)	こめ、むぎ あぶら、さとう、しちみつがらし(ごま)、かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにくのめ しめじ たまねぎ、ながねぎ	
30	火	カレーピラフ ほうれんそうオムレツ やさいスープ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、だいた ほうれんそうオムレツ(たまご・大豆) とりにく、ベーコン(乳)	こめ、あぶら、バター(乳) カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) じゃがいも	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、コーン にんにく はくさい、にんじん、たまねぎ、パセリ	コンソメ(乳・小麦) コンソメ(乳・小麦)
31	水	むぎごはん さばのしおこうじやき やさいチャンプルー みそけんちんじる	さば(青魚) ツナ(大豆)、あつあげ(大豆) とりにく、みそ(大豆)	こめ、むぎ しおこうじ(28品目なし) ふ(小麦)、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら だいごん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、こんにゃく	

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前裏面の「詳細献立表」で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。

食品群 体内ではたらく 赤の食品 血や肉、骨をつくる 黄の食品 働く力や体温となる 緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量 C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質 塩分 小学校 650 21.1~32.5 14.4~21.7 2.0g未満 中学校 830 27.0~41.5 18.4~27.7 2.5g未満

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を. スポーツドリンクは手作りできます. 梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります. 熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる...

4(月) 5(火) 6(水) 7(木) 8(金) 献立表. 4月: もやしのナムル, オレンジ, ミートボール(2こ). 5月: いりどりやさいのミンチカツ, さばのてりやき. 6月: しまやさいのツナあえ, たなばたゼリー. 7月: コールスローサラダ, カジキフライ. 8月: ナーベラーちゃんぶる, パッションフルーツゼリー.

11(月) 12(火) 13(水) 14(木) 15(金) 献立表. 11月: ナーベラーちゃんぶる, パッションフルーツゼリー. 12月: グルコンのシークワサーソース, シークワサーソルベ. 13月: オレンジ, きびごのなんばんづけ. 14月: チーズサラダ, いちごジャム. 15月: シークワサーソルベ(中学校), すいか(小学校).

18(月) 19(火) 20(水) 8/25(木) 8/26(金) 献立表. 18月: ナーベラーちゃんぶる, パッションフルーツゼリー. 19月: グルコンのシークワサーソース, シークワサーソルベ. 20月: シークワサーソルベ(小学校), すいか(中学校). 8/25: だいがくいも(小2・中3), モウイのツナあえ. 8/26: プロッコリーのおかかあえ, にくじゃが.

8/29(月) 8/30(火) 8/31(水) 7・8月の欠食予定. 8/29: とうにゅうプリン, やきにくいため. 8/30: ほうれんそうオムレツ, カレーピラフ. 8/31: やさいチャンプルー, さばのしおこうじやき. 欠食予定: 7/6(水)~7/8(金) 西中2年欠食, 7/7(木)~7/8(金) 大岳小5・6年欠食, 8月の欠食は各学校にて確認.

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月25日までに納めましょう。