

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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	C=たんぱく質	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校 650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校 830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こんだて	7月の目標：地場産物について知ろう 7月は県産品奨励月間です。給食でも、沖縄県産の食材を多く使用しています。沖縄で育つ野菜は、太陽の光をあびてビタミンやミネラルが豊富に含まれているのが特徴です。野菜以外にも、海藻や肉、魚など県産のものを取り入れ、暑い夏を乗り越えましょう！ こまめな水分補給で熱中症を予防！ ☆7月の欠食予定 31日 小祿中(遠足)			
	小学校	中学校	小学校	中学校
こんだて	6(月) ちりめんじゃこサラダ 城岳・開南・天妃小：すいか 小祿・垣花・さつき小：さくらゼリー 中学校：黒糖ビーンズ きびごはん だいこんプシ	7(火) 七夕献立 天の川ゼリー 星型ハンバーグ きゅうりのしそ和え 散らし寿司 セタスープ	8(水) 中学校：いちごジャム ブロッコリーサラダ パンクンスープ 小祿・垣花・さつき小：揚げパン 城岳・開南・天妃・黒糖パン 中学校：なかよしパン	9(木) ミートボール うっちゃんライス もやしの和え物
	C 684 P 23.1 F 23.9 C 806 P 29.2 F 28.5	C 547 P 21.6 F 12.8 C 664 P 26.2 F 15.2	C 637 P 22.8 F 21.9 C 602 P 23.6 F 19.6	C 537 P 18.9 F 16.9 C 637 P 21.7 F 18.4
こんだて	13(月) ミニガーのすみそあえ グルクンのシークワサーソース わぎごはん ゆしどうふ	14(火) 海藻サラダ きびごはん ハヤシライス	15(水) アスパラソテー 小祿・垣花・さつき小：いちごジャム ベイザンスープ 小祿・垣花・さつき小：なかよしパン 城岳・開南・天妃小：揚げパン 中学校：黒糖パン	16(木) 小祿・垣花・さつき小：黒糖ビーンズ 城岳・開南・天妃小：さくらゼリー 中学校：すいか もずくどん だいこんサラダ
	C 608 P 29.3 F 16.7 C 728 P 34.5 F 18.9	C 658 P 21.6 F 17.8 C 778 P 24.7 F 19.9	C 620 P 25.3 F 21.6 C 630 P 26.9 F 20.4	C 666 P 26.5 F 18.4 C 718 P 28 F 19
こんだて	20(月) 二色ごはん：野菜 二色ごはん：肉 きびごはん アーサじる	21(火) シークワサーソルベ 県産まぐろのフライ モーウイのうめあえ クワージュージー	22(水) くきわかめサラダ わぎごはん マーボーへちま	☆クイズ☆ 下の4つの食べ物は、7月の給食で登場する野菜や魚です。それぞれの名前としまくとぅば(方言)を線でむすんでみよう！ ①苦瓜 (にがうり) ②人参 (にんじん) ③糸瓜 (へちま) ④タカサゴ ナーバーラー ゴーヤー グルクン チデークニ 答え：①ゴーヤー ②チデークニ ③ナーバーラー ④グルクン
	C 586 P 27.4 F 15.5 C 696 P 31.9 F 17	C 591 P 23.6 F 12.1 C 700 P 28 F 13.2	C 608 P 23.8 F 18.4 C 726 P 27.5 F 20.4	
こんだて	27(月) アセロラポンチ わぎごはん 夏野菜カレー	28(火) 城岳・開南・天妃小：いちごジャム コールスロー マッシュルームスープ 小祿・垣花・さつき小：黒糖パン 城岳・開南・天妃小：なかよしパン 中学校：揚げパン	29(水) アーモンドあえ わぎごはん 島野菜のそぼろ煮	30(木) こめこのぎょうざ オレンジ ひやしちゅうか(タレ) ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(ぐ)
	C 732 P 22.5 F 16.7 C 865 P 25.7 F 18.6	C 514 P 21.9 F 16.6 C 680 P 26.7 F 23.2	C 627 P 26 F 19.8 C 751 P 30.1 F 22.3	C 574 P 23.7 F 17.5 C 613 P 25.4 F 18.4
小学校	中学校	小学校	中学校	

※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10日までに納めましょう。

令和2年7月 詳細献立表 (アレルギー)

小祿学校給食センター 917-3459

※「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		アーモンド、パイン、ほたて、グレープフルーツ、魚、かき、いか、たこ、いくら、カシューナッツ、かつおぶし、パパイア、キウイ、マンゴ、牛蒡、バナナ、大豆、やまいも、あびり、ごま、たらこ、くるみ	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ソーグ・ウインナーは、卵・乳を含まれていません。	
※ 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い合わせください。		※ 給食センターで使用しているたまねぎは、卵・乳・エビ・カニを含まれていません。	
※ 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) おもに体をこつくる もともになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(あどろ) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
1	水	きびごはん さかなのみそしる コーヤササラダ くるまのナゲット 県産きのこスパゲティ	赤魚、豆腐、わかめ、かつおぶし、みそ ツナ 鶏肉	こめ、もちきび ノンエッグマヨネーズ ふ(小麦)、あぶら スパゲティ(ごむぎこ)、オリーブ油	だいにん、ねぎ コーヤサ、キャベツ、もやし、鶏皮、ピーマン にんにく たまねぎ、エリンギ、しいたけ、しめじ、にんじん、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん	大豆、ドレッシング(小麦) 大豆 大豆
2	木	ごぼうサラダ 刺身だんご	かまぼこ	ごま 紅いも、もちろん、さとう、あぶら、ごま、でん粉	ごぼう、きゅうり、にんじん	大豆、小麦
3	金	きびごはん 冬瓜のすまし汁 パパイアリッチ (小塚・塚花・さつき) すいか (塚花・開南・天妃) 黒糖ピーンズ (中学校) さくらゼリー	鶏肉、鯖こし豆腐、かつおぶし 豚肉、かまぼこ、ツナ	あぶら 鶏皮 さとう	どうがん、えのきたけ、しょうが パパイア、たまねぎ、にんじん、にら すいか	大豆 大豆 大豆
6	月	きびごはん だいにんフッシュ ちりめんじゃこサラダ (小塚・塚花・さつき) さくらゼリー (塚花・開南・天妃) すいか (中学校) 黒糖ピーンズ	豚肉、厚揚げ、昆布、みそ、かつおぶし チリメン	あぶら、さとう ごま、さとう、ごま油 さとう	だいにん、にんじん、ごんにやく きゅうり、小松菜、にんじん さくらんぼ果汁、レモン果汁 すいか	大豆
7	火	煎らし寿司 セタスープ きゅうりのしそ和え 黒糖ハンバーグ 天の川ゼリー	油揚げ かまぼこ、もずく、かつおぶし 鶏肉、豚肉	こめ、さとう さとう かたくり粉、さとう さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、もやし、キャベツ、しそ たまねぎ、じゃがいも ブルーベリー果汁、レモン果汁、みかん果汁	小麦、大豆、黒干しエキス 大豆 大豆 大豆
8	水	(小塚・塚花・さつき) 揚げパン (塚花・開南・天妃) 黒糖パン (中学校) なかよしパン パンキンスープ ブロッコリーサラダ (中学校) いちごジャム	スキムミルク、きな粉 スキムミルク スキムミルク 鶏肉、豆乳	ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング 乳なしマーガリン米粉 アーモンド、さとう さとう	かまぼこ、たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、だいにん、コーン いちご	大豆 大豆 大豆 ドレッシング(小麦、大豆)
9	木	うちわんライス もやしの和え物 ミートボール	鶏肉、かつおぶし 鶏肉、豚肉、大豆	ごま、オリーブ油 さとう、ごま油、ごま さとう、米粉、あぶら	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、コーン、うちわん粉 もやし、にんじん、ほうれん草 たまねぎ、にんにく、しょうが	大豆 大豆
10	金	わびごはん 県産パスタのカリオライス トマトスープ ミルク(ココア)	豚肉、大豆 鶏肉、ベーコン、レンズ豆、ひよこ豆、大豆、えんどうまめ	ごむぎこ、さとう、ごま油 ごむぎこ、さとう、ごま油 ごむぎこ、さとう、ココア	だまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、パスタ、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	大豆、かきエキス、ホタテエキス
13	月	わびごはん ゆしどうふ ミニガのすみそえ グルクンのシーファサソース	どうふ、かつおぶし ミニガ、みそ グルクン	ごむぎこ、さとう かたくり粉、さとう さとう	ねぎ きゅうり、もやし シークワサー果汁	大豆 大豆 大豆
14	火	きびごはん ハヤシライス 海風サラダ	牛肉、白花豆、白いんげん豆 鶏肉、わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、わかめ	ごむぎこ、ショートニング ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング、黒糖	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト コーン、だいにん、キャベツ、きゅうり、にんじん	大豆 大豆
15	水	(小塚・塚花・さつき) なかよしパン (塚花・開南・天妃) 揚げパン (中学校) 黒糖パン ペイザンヌスープ アスパラソテー (小塚・塚花・さつき) いちごジャム	スキムミルク スキムミルク、きな粉 スキムミルク 鶏肉 ひよこ豆、ふたにく、ベーコン	ごむぎこ、ショートニング ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング、黒糖	だいにん、キャベツ、ズッキーニ、金美にんじん、コーン、にんにく、パセリ、にんじん アスパラガス、黄パプリカ、赤パプリカ、たまねぎ、にんにく いちご	大豆 大豆 大豆 大豆
16	木	わびごはん もずくごん だいにんサラダ (小塚・塚花・さつき) 黒糖ピーンズ (塚花・開南・天妃) さくらゼリー (中学校) すいか	もずく、豚肉、大豆、かつおぶし ツナ 大豆	あぶら、さとう、かたくり粉 ごめ、さとう 黒糖 さとう	しいたけ、コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが だいにん、きゅうり、金美にんじん さくらんぼ果汁、レモン果汁 すいか	大豆 大豆、小麦
17	金	しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(汁) しょうゆラーメン(具)	鶏肉、かつおぶし 豚肉、鶏肉、ひじき	ごむぎこ、あぶら ごま油 さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく キャベツ、たまねぎ、もやし、米、そば、にんじん、しょうが	小麦、大豆、かつおエキス、かきエキス、ホタテエキス、大豆
20	月	ジャンボひじきシュウマイ きびごはん アーサしる 二色ごはん(肉) 二色ごはん(野菜) クワッシュー モーウイのうめあえ 県産まぐろのフライ シークワサーソルベ	豚肉、鶏肉、ひじき アーサ、絹ごし豆腐、かつおぶし 鶏肉、大豆 豚肉、かまぼこ、かつおぶし 鶏肉、かつおぶし まぐろ シークワサーソルベ	ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう ごむぎこ、かたくり粉、さとう	だまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが しょうが しょうが、にんじん、たまねぎ 小松菜、もやし にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ モーウイ、きゅうり、梅	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
21	火	しょうゆラーメン(めん) しょうゆラーメン(汁) しょうゆラーメン(具)	豚肉、かつおぶし 豚肉、鶏肉、ひじき	ごむぎこ、あぶら ごま油 さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく キャベツ、たまねぎ、もやし、米、そば、にんじん、しょうが	小麦、大豆、かつおエキス、かきエキス、ホタテエキス、大豆
22	水	きびごはん マーボーハンパ きゅうりめサラダ	豚肉、大豆、豆腐、みそ 豚肉、大豆、豆腐、みそ 鶏肉、豆腐、昆布、かまぼこ、かつおぶし	ごむぎこ、あぶら ごま油、さとう、かたくり粉 ごま油、さとう、かたくり粉	しょうが しょうが、にんじん、たまねぎ 小松菜、もやし にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ モーウイ、きゅうり、梅	大豆 大豆、小麦
27	月	わびごはん 黒糖カレー アセロラソテー	鶏肉、豚肉、白花豆、白いんげん豆 鶏肉、豚肉、白花豆、白いんげん豆	ごむぎこ、さとう ごむぎこ、さとう、かたくり粉	だまねぎ、にんじん、かまぼこ、ピーマン、にんにく、みかん、パイナップル、黄もも、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、アセロラ果汁、シークワサー果汁	大豆 大豆
28	火	(小塚・塚花・さつき) 黒糖パン (塚花・開南・天妃) なかよしパン (中学校) 揚げパン マッシュルームスープ コールスロー (塚花・開南・天妃) いちごジャム	スキムミルク スキムミルク スキムミルク、きな粉 鶏肉、白花豆、白いんげん豆、豆乳 ひよこ豆、えんどう豆、白いんげん豆、ハム	ごむぎこ、ショートニング、黒糖 ごむぎこ、ショートニング ごむぎこ、ショートニング、黒糖 乳なしマーガリン米粉 ノンエッグマヨネーズ、さとう さとう	だまねぎ、にんじん、マッシュルーム、クリームコーン、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン いちご	大豆 大豆 大豆 大豆
29	水	わびごはん 黒糖カレー アーモンドあえ	豚肉、豆腐、昆布、かまぼこ、かつおぶし ツナ	ごむぎこ、さとう ごむぎこ、さとう ごむぎこ、さとう	どうがん、金美にんじん、ごんにやく、しめじ キャベツ、ごま、にんじん	大豆 大豆 大豆
30	木	ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(夕) ひやしちゅうか(夜) ごめきょうざ オレンジ	豚肉、豆腐、昆布、かまぼこ、かつおぶし ツナ ハム、わかめ 豚肉	ごむぎこ、あぶら、ごま油 ごま油、さとう ごむぎこ、さとう	レモン果汁 もやし、きゅうり キャベツ、にら、玉ねぎ、にんにく オレンジ	小麦、大豆
31	金	わびごはん シカムドッチ からしなチャップルー ペイロチップス	豚肉、かまぼこ、かつおぶし 豚肉、豆腐、かつおぶし	ごむぎこ、あぶら ごむぎこ、さとう、あぶら	だいにん、ごんにやく、しいたけ、しょうが からし菜、にんじん、もやし	大豆 大豆