2020年7月　予定献立表詳細献立　今帰仁村学校給食センター（0980-56-2106）

食品群	体内でのはたらき
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

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が不可能のため（代替食なし）で表示します。
対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。
代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参お願いします。
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。（季節の野菜・果物等ありましたら提供できる方は協力お願い致します。連絡待っています。）

日	曜日	こんだて	主な材料と体内での働き（あか）血や肉・骨をつくる	（きいろ）働く力や・体温となる	（みどり）体の調子をととのえる	調味料
1	水	あわごはん しゃがいものみそ汁 ★うじら豆腐　（代替食なし） 千切りイリチャー	 わかめ　あぶらあげ　みそ ★たまご　とうふ、すりみ 豚にく	米、あわ じゃがいも 三温糖、でん粉、サラダ油 サラダ油、みりん	 玉ねぎ　冬瓜　小松菜 人参、キクラゲ、ニラ、グリーンピース 人参　切り干し大根　こんにゃく	 花かつお 塩　醤油 塩 醤油 みりん 花かつお
2	木	スパゲティーコンメランザーネ パパイヤサラダ シークヮーサーゼリー 黒大豆	鶏にく、ベーコン ハム アガー 黒大豆	パスタ、サラダ油 じゃがいも、三温糖、オリーブ油 グラニュー糖	人参　なす、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、にんにく マッシュルーム、トマト 人参、パパイヤ、きゅうり、コーン シイクヮサー果汁、	塩 こしょう 塩 酢 醤油 マスタード
3	金	くふぁじゅうしい きびなごの空揚げ 五色和え	豚にく、昆布、かまぼこ、あぶらあげ きびなご かまぼこ　わかめ	米、麦、サラダ油 小麦粉、でん粉、サラダ油 ごま	人参　しいたけ、こんにゃく、ねぎ 小松菜、赤うり、きゃべつ、ごぼうきゅうり	塩　醤油　花かつお 塩 醤油　花かつお
6	月	麦ご飯 マーボーナス 春雨の中華サラダ ★フルーツもち団子	 とうふ、豚ひきにく　赤だし ハム ★加工乳★ココナッツミルク	米、麦 三温糖、ごま油、でん粉 春雨、三温糖 ごま油 もち粉、グラニュー糖、三温糖　、でん粉	 人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、生姜、椎茸、にら 人参、きゅうり、きゃべつ、赤玉ねぎ、うり みかん、パイン、レーズン	 醤油 甜面醤 豆板醤 塩 醤油 酢 塩
7	火	仲良しパン ミネストローネ 星型ハンバーグ さっぱり和え みかん ★ＡＢＣチーズ　（代替食なし）	仲良しパン＝きいろの働き（小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・食塩） 鶏にく、大豆 豚にく　鶏にく、大豆 ちくわ、わかめ ★チーズ	 マカロニ、じゃがいも、サラダ油 ラード、パン粉、三温糖、でん粉 ごま サラダ油、三温糖	 人参、玉ねぎ、きゃべつ、セロリ、トマト、にんに 玉ねぎ　生姜　にんにく オクラ、赤うり、へちま、トマト みかん みかん	 塩 こしょう 鶏だし骨 塩 醤油 酢
8	水	五目チャーハン ★もずくとオクラのスープ 豆腐のあんかけ	鶏にく、ハム ★たまご、もずく、 とうふ	米、麦、サラダ油 でん粉、さとう でん粉、三温糖、揚げ油	人参、玉ねぎ、コーン、しめじ、ピーマン オクラ、えのきだけ、しょうが とうみょう、ねぎ	塩　こしょう 塩 こしょう 醤油 鶏だし骨 醤油 酢　花かつお
9	木	沖縄風やきそば 紅芋ウブサー 赤うりとささみの生姜和え	豚にく、つきあげ きな粉 ささみ	そば、サラダ油 紅芋 タピオカ粉 三温糖 はったい粉（麦こがし） ごま油	人参、もやし、玉ねぎ、きゃべつ、ニラ、 シークヮーサー 赤うり、きゅうり、しょうが	塩　醤油 醤油
10	金	麦ご飯 なかみ汁 冬瓜の炒め煮 納豆 みかん	 豚にく　なかみ ツナ 納豆	米　麦 サラダ油	 ねぎ　生姜　こんにゃく、干ししいたけ 人参、とうがん、ピーマン みかん	 塩 醤油 酒 花かつお 塩 醤油　豚だし骨
13	月	冬瓜のそぼろ丼 ★かきたま汁 ★ナッツと小魚だよ　（代替食なし） オレンジ	豚ひきにく、牛ひきにく ★たまご、とうふ カエリ（小魚）大豆	米、麦、三温糖 サラダ油 でん粉 でん粉 ★アーモンド　ごま　三温糖　水あめ	人参、冬瓜、玉ねぎ、木くらげ、グリーンピース 人参、パクチョイ、しいたけ オレンジ	塩 醤油 みりん 塩 醤油 花かつお 醤油 みりん
14	火	バーガーパン ★かぼちゃのクリーム煮 ★おからハンバーグ　（代替食なし） キャベツのクラフト風	バーガーパン＝きいろの働き（小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・食塩） ★脱脂粉乳　豚にく ★卵　豚ひきにく、おから、とうふ	 ★マーガリン じゃがいも、小麦粉 パン粉、デミグラスソース、三温糖 オリーブ油、三温糖	 人参、南瓜、玉ねぎ、グリンピース、マッシュルーム 人参、玉ねぎ 人参、きゃべつ、きゅうり	 塩 こしょう 鶏だし骨 塩 醤油 ケチャップ 塩 酢 こしょう
15	水	キムチチャーハン ★チャプチェ ★フルーツ杏仁	豚にく 豚ひきにく ★加工乳　アガー	米、麦、サラダ油 ★カッシュナッツ　春雨　ごま油 グラニュー糖	人参、玉ねぎ、ニラ、白菜キムチ、コーン もやし、赤ピーマン、ニラ、にんにく もも パイン すいか	塩 醤油 酒 キムチ素 塩 醤油 みりんコチジャン
16	木	★冷し中華 キャベツ炒め 紅芋団子 みかん	★たまご ハム つきあげ、厚揚げ	中華めん、でん粉、砂糖 サラダ油 紅芋　もち粉　ごま　三温糖　揚げ油	もやし、きゅうり　シークヮーサー果汁 人参、きゃべつ　ピーマン　玉ねぎ みかん	塩　酢 醤油 塩　醤油　こしょう
17	金	麦ご飯 ★八宝菜 赤うりのキムチ和え ★牛乳もち　（代替食なし）	 ★いか★うずらの卵、豚にく ★加工乳、きな粉	米、無圧ペン麦 でん粉、サラダ油、ごま油 さとう タピオカ、さとう	 人参、竹の子、白菜、小松菜、エリンギ、椎茸 人参、赤うり、もやし、	 塩 醤油 酒 オイスターソース
20	月	麦ご飯 さんまのかば焼き 冬瓜のすり流し汁 野菜のごま和え	 さんま もずく かまぼこ	米　麦 でん粉、小麦粉、サラダ油　三温糖 でん粉 ゴマ、三温糖、ごま油	 しょうが 人参　冬瓜、ねぎ 人参、もやし、小松菜	 みりん　酒　花かつお 醤油
21	火	あみパン パインジャム チキンビーンズ 魚のマスタード焼き 蒸しコーン	あみパン＝きいろの働き（小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・食塩） 鶏にく　大豆　レンズ豆 しいら	 グラニュー糖 じゃが芋、砂糖、小麦粉、三温糖　油 ノンエッグマヨネーズ	 パイン　シークヮーサー果汁 人参、トマト、玉ねぎ、ピーマン とうもろこし	 塩 赤ワイン ケチャップ こしょう マスタード鶏だし骨
22	水	麦ご飯 夏野菜カレー ★ゆで卵　（代替え食なし） ビーンズサラダ	 鶏にく ★たまご いんげんまめ、レッドキドニー　ハム	米、無圧ペン麦 じゃがいも、カレールウ　サラダ油 オリーブ油、さとう	 人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、へちま きゃべつ、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、レーズン	 ウスターソース 塩 醤油 ワインビネガー
27	月	麦ご飯 ★シカムドゥチ ★アオサ入り厚焼き卵　（代替食なし） パパヤチャンプルー	 ★カステラかまぼこ（卵）　豚にく ★卵　あおさ とうふ　かまぼこ	米、麦 ふ、サラダ油、 サラダ油	 人参、こんにゃく、冬瓜、ねぎ　しいたけ 人参　パパヤ　ピーマン	 塩　醤油　花かつお 塩 醤油 酒 花かつお 塩　醤油　こしょう
28	火	黒糖パン ★ふわふわスープ ★魚のチーズマヨ焼き　（代替食なし） ブロッコリーとしめじソテー みかん	黒糖パン＝きいろの働き（小麦粉・脱脂粉乳・黒糖・ショートニング・イースト・塩） ★たまご、かまぼこ ★チーズ★脱脂粉乳　ほき、 ベーコン	 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油	 人参、玉ねぎ、小松菜 玉ねぎ、ピーマン、キピーマン、パセリ ブロッコリー、しめじ みかん	 塩　醤油　鶏だし骨 塩　醤油　こしょう
29	水	麦ご飯 へちまのみそ汁 ちくわの磯部揚げ クーブイリチー	 豚にく、豆腐、赤、白みそ ちくわ　青のり 豚にく　こんぶ、つきあげ	米、麦 小麦粉、でん粉、サラダ油、ごま さとう、サラダ油	 へちま、とうがん、人参、えのきだけ、ねぎ だいこん、こんにゃく	 塩　醤油　みりん
30	木	スパゲティーナポリタン ★芋のコロコロサラダ 枝豆 パッションフルーツ	ウインナー	マカロニ、サラダ油、さとう　オリーブ油 ★アーモンド　じゃが芋、さつま芋、ノンエッグマヨネーズ グラニュー糖	人参、玉ねぎ、、ピーマン、マッシュルーム、コーン　トマト きゅうり、コーン、レーズン 枝豆 パッションフルーツ　シークヮーサー果汁	塩 こしょう ワスターソース 塩 塩
31	金	麦ご飯 ゆし豆腐 ミヌダル もやし炒め パイン	 豆腐、赤みそ 豚にく かまぼこ	米、麦 黒ごま　三温糖 サラダ油	 ねぎ 生姜 もやし、人参、ニラ、パクチョイ、しいたけ パイン	 醤油　みりん 塩　醤油　こしょう

●＜調味料詳細＞
濃・薄口しょうゆ（小麦・大豆）白・赤・イナムドゥチ用みそ（大豆）酢（小麦）黒豆（大豆）青豆（大豆）もやし（大豆）きな粉（大豆）ノンエッグマヨネーズ（大豆）ツナ（大豆）カステラかまぼこ（大豆・卵）
マーガリン（乳。大豆）バター（乳）ジェノバペースト（乳）パン粉（小麦・大豆）ケーキ粉（小麦・乳・大豆）カレールウ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご）デミグラスソース（小麦・鶏肉）
甜面醤（小麦・大豆）オイスターソース（かきエキス・魚醤）ボロニアソーセージ（牛肉・豚肉・大豆）肉団子（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆）白菜キムチ（大豆）　●塩はシママース使用
チリミックス（小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガッリック・ポークエキス）

※海産物（もずく・あさり・しらす・いか・のり等）えび・かにが共生しています。　※揚げ油（大豆）は数回調理に使用しています。
●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。
表示義務7品目：卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば
推奨20品目：あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・ゼラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつたけ・キウイフルーツ　・オレンジ・バナナ・もも・やまいも・りんご・カッシュナッツ・くるみ・ごま
●今帰仁給食センターでは、乳・卵・えび・かに・いか・たこ・あさり・ほたて・魚卵・落花生・種実類のアレルゲンの対応を行います。