

# 令和元年 8月の予定献立表



宜野湾学校給食センター  
TEL 098-898-4541

※ 宜野湾学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。  
○…対応可能 ×…対応不可  
※ 除去食対応は、学校および給食センターとの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行くものです。  
※ 食品衛生法に基づくアレルギー対象義務7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を表示しています。

日 曜日	行事 欠食等	主な材料と体内での働き			調味料	
		こ ん だ て ★毎日牛乳がつきます	(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
26		ごはん ピビンバ【にくみそ】 【ナムル】 とうがんのスープ パインゼリー	牛肉、ぶたにく、大豆、みそ とり肉	米 三温糖、ごま油、大豆油、ごま 三温糖、ごま、ゴマ油	たまねぎ もやし、こまつな、人参 人参、たまねぎ、冬瓜、えのきたけ 長ねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、トウバンジャン コチジャン しょうゆ、酢 しょうゆ、芥子油 しょうゆ
27		とりごぼうごはん わかめとコーンのあえもの かぼちゃひきにくフライ	とり肉 わかめ、チリメン	米、麦、大豆油 ごま、ゴマ油、三温糖 大豆油	ごぼう、人参、玉ねぎ、しいたけ、あお豆 きゅうり、人参、もやし、ｺﾝ	しょうゆ しょうゆ、酢 しょうゆ
28		なかよしパン (乳 ×) ポークビーンズスープ ブロッコリーソテー くだもの	ぶたにく、大豆 無添加ｺﾝ	★給食パン じゃがいも、小麦粉、★無塩バター 三温糖、大豆油 大豆油	たまねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン トマト ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ 人参、ｺﾝ	ポークビーンズ、ｸﾞﾙｰｽ ポｰｸｸﾞﾙｰｽ、ﾃﾞｼﾞｸﾞﾙｰｽ しょうゆ
29		ごはん おきなわみそしる デクニーイリチー もずくのつくだに	ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく、チキアギ、油揚げ もずく、糸けすり	米 三温糖、大豆油 三温糖、ごま	人参、冬瓜、もやし、こまつな 大根、人参、ｺﾝ しいたけ	しょうゆ しょうゆ、酢 しょうゆ
30		ごはん かきたまじる (卵 ○) こまつなのこまあえ さかなのてりやき	★卵、とうふ そば	米 でんぷん ごま、三温糖 三温糖	大根、人参、ねぎ こまつな、きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ しょうゆ しょうゆ

☆食材、その他の都合により献立を変更することがあります。

☆学校給食費は、期限内に納めましょう。

☆調味料・加工品の原材料については「学校給食調味料一覧表」をご覧ください。

☆海産物には、エビ、カニが混入している場合があります。

☆揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

☆予定献立表、学校給食調味料一覧表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに掲載しています。

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
		小学校	650 kcal	27.0 g
中学校		830 kcal	34.0 g	23.0 g

令和元年

## 8月の給食配せん図

★暑さに負けない食事をしよう★

8月 26日 (月)	8月 27日 (火)	8月 28日 (水)	8月 29日 (木)	8月 30日 (金)
パインゼリー (肉みそ・ナムル) ピビンバ とうがんのスープ MILK	かぼちゃひき肉フライ とりごぼうごはん わかめとコーンのあえもの MILK	くだもの ブロッコリーソテー なかよしパン ポークビーンズスープ MILK	もずくのつくだに ごはん デクニーイリチー おきなわみそしる MILK	こまつなのこまあえ ごはん さかなのてりやき かきたまじる MILK



## 夏ばてに注意!

”夏ばて”とは暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」といった症状が現れる、夏におこりやすい疲れのひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中のバランスがくずれます。これが、夏ばての症状を引き起こす原因です。

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくりまします。



# 学校給食調味料等一覧表

【8月】

宜野湾学校給食センター TEL: 098-898-4541

調味料等	アレルゲン	調味料等	アレルゲン
しょうゆ	大豆・小麦	給食パン	小麦・乳・大豆
酢	小麦	無添加ポーク	豚肉・鶏肉
みそ	大豆	無添加ハム	豚肉・鶏肉・大豆
赤だしみそ	大豆・さば・鶏肉	無添加ベーコン	豚肉・大豆
ウスターソース	大豆・りんご	無添加ウインナー	豚肉・大豆
デミグラスソース	小麦・鶏肉	白菜キムチ	小麦・大豆・りんご・さば
カレールー	小麦・大豆・鶏肉・牛肉	ピザソース	大豆・りんご
ホワイトルー	小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉	麩	小麦
ドライカレー	乳・牛肉・大豆・豚肉・りんご	ジェノバペースト	乳
チキンガラスープ	鶏肉	10種ミックス	小麦・大豆
ポークガラスープ	豚肉・鶏肉・りんご	パン粉	小麦・大豆
マヨネーズ	卵・大豆・りんご	沖縄そば・スパゲティ・マカロニ・うどん・ラーメン・やきそば・ワンタンの皮	小麦
ノンエッグマヨネーズ	大豆・りんご		
大豆油	大豆	かまぼこ・ちくわ・なると	大豆
ごま油	大豆・ごま	トマトソース	大豆
タルタルソース	卵・小麦・大豆	タンカンドレッシング	小麦・大豆・ゼラチン
ピーナツバター	落花生・大豆	カラフルボール・白玉だんご	大豆
テンメンジャン	小麦・大豆・ごま	ワンタン	小麦・大豆・豚肉・ごま
トウバンジャン	小麦・大豆	シーチキン	大豆
コチジャン	大豆	リンゴピューレ	りんご
ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉	ポークビーンズ	小麦・大豆・豚肉
トウチジャン	小麦・大豆・鶏肉	とんかつソース	りんご
ぎょうざ	小麦・大豆・ごま、豚肉	煮干しだし	さば
うずらの卵	卵	豆腐・油揚げ・高野豆腐・納豆	大豆
チーズ・バター生クリーム 脱脂粉乳・チーズパウダー ヨーグルト	乳	豆乳・調整豆乳・厚揚げ・きなこ	
		かぼちゃひき肉フライ	小麦、大豆、豚肉
がんもどき	大豆・ごま		
りんご酢	りんご		

宜野湾市の給食センターでは、「安全・安心・確実」な給食の提供を行うため、食品衛生法に基づくアレルギー対象表示義務7品目について除去食対応をしています。（表示義務7品目：卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）

この一覧表は、今月の予定献立で使用する調味料等について、上記の7品目及び推奨20品目を含み、合計27品目のアレルゲンを記載しています。

（推奨20品目：あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン  
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・カシューナッツ・ごま）

給食センターで対応できないアレルゲンについては、  
予定献立表及び本調味料表においてご家庭で確認ください。