

令和8年 7月予定献立表

※天候などの場合により、献立・食材を変更する場合があります。
※アレルギーのある児童・生徒は詳細献立表の確認をお願いします。



もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、うちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

赤の食品:血や肉、骨をつくる
黄の食品:動く力や体温となる
緑の食品:体の調子を整える

本部町立学校給食センター
電話:0980(48)2213

こ ん だ て	～食と子どもの健康展～ あそびにきてね♪  日時: 令和8年7月25日(土)11:00～16:00 場所: イオン名護店 1階イベント広場  ・給食ってどうやって作られているの? ・わたしたちの給食センターを紹介! ・給食のパンやデザートの実食もあるよ	1(水) 伊豆味中2年欠食  地産地消サラダ  揚げパン(きなこ) ミネストローネ 帰って来た揚げパン!	2(木) 伊豆味中2年欠食  アセロラポンチ  中華丼 もずくいり 麦ごはん たまごスープ	3(金) 上本部小6年欠食  魚のカレームニエル  かぼちゃポテトサラダ 小松菜のペペロンチーノ
あ か き み ど り		ベーコン、鶏肉、大豆、牛乳、ツナ、きな粉 じゃがいも、オリーブ油、三温糖、黒糖、コッパパン、油 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、パパイア、モウイ、トマト、にんにく、コーン	厚揚げ、もずく、大豆、えび、卵、牛乳、豚肉 白玉たんこ、グラニュー糖、麦、米、油、ごま油、でん粉 大根、玉ねぎ、にら、生姜、人参、白菜、パイン缶、しめじ、みかん缶、もも缶、たけのこ、木くらげ、アセロラシロップ、シークワーサー果汁	ホキ、牛乳、ツナ、ベーコン じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、三温糖、マーガリン、アーモンド、スパゲッティ、小麦粉、油、オリーブ油 キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、コーン

こ ん だ て	6(月)  パンサンデー  手作り千草焼き ごはん 麻婆冬瓜	7(火)  星形ポテト  七夕ばら寿司 県産キャロットゼリー入り七夕デザート 七夕献立	8(水) 幼稚園欠食(牛乳あり)  フレンチサラダ  手作り豆腐ハンバーグ バーガーパン パンプキンスープ	9(木)  魚のごまフライ  オクラ納豆 ごはん だいごんのにつけ 納豆の日献立	10(金)  きびなごのから揚げ  中華やきそば 切干大根のサラダ
あ か き み ど り	豆腐、鶏ささみ、大豆、赤みそ、卵、牛乳、豚レバー、わかめ、豚肉、ハム 三温糖、春雨、ごま、油、ごま油、でん粉、米 きゅうり、玉ねぎ、とうがん、にら、人参、椎茸、千切大根、生姜	豆腐、えび、卵、牛乳、油揚げ グラニュー糖、三温糖、麦、カルシウム米、米、油、星形ポテト 人参、レモン果汁、ナタデココ、フルーツカクテル缶、ごぼう、いんげん、椎茸、りんごジュース	豆腐、おから、牛乳、卵、白いんげん豆、豚肉、豆乳 じゃがいも、オリーブ油、油、マーガリン、三温糖、パン粉、小麦粉 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、マッシュルーム、かぼちゃ	厚揚げ、納豆、チキアギ、かつお節、昆布、牛乳、鶏肉、バサ、卵 三温糖、米、油、小麦粉、パン粉、ごま こんにゃく、大根、人参、たくあん、あお豆、オクラ	鶏ささみ、青のり、きびなご、牛乳、豚肉 でん粉、ごま油、油、三温糖、ごま、中華めん キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、青ピーマン、もやし、たけのこ、にんにく、生姜、切干大根
こ ん だ て	13(月)  コロコロすいか  夏野菜カレー 麦ごはん 大根とささみの生姜和え	14(火)  さばのみぞれ煮  クファージュシー モーウイのシークワーサーづけ	15(水)  パパイアサラダ  鶏肉のアップルソースかけ 黒糖パン へちまのクリームスープ	16(木)  ごま菓子  クープイリチー ごはん シカムドゥッチ 毎月第3木曜日 琉球料理の日	17(金)  チョコチップスコーン  シーフードスパゲティ 枝豆とひじきのサラダ 1学期 終業式
あ か き み ど り	鶏ささみ、大豆、白花生、白いんげん豆、牛乳、鶏肉 じゃがいも、麦、米、油、ごま油 きゅうり、大根、玉ねぎ、トマト、なす、人参、ゴーヤー、すいか、にんにく、生姜	さば、チキアギ、牛乳、豚肉、ひじき グラニュー糖、三温糖、カルシウム米、米、油、ラード きゅうり、大根、人参、ねぎ、モーウイ、ごぼう、シークワーサー果汁、椎茸	レンズ豆、ツナ、白花生、白いんげん豆、あさり、牛乳、豆乳、鶏肉 じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、黒糖パン きゅうり、玉ねぎ、とうがん、人参、へちま、パパイア、にんにく	昆布、カステラがまぼこ、チキアギ、牛乳、豚肉、ツナ コーンフレーク、マッシュマロ、三温糖、マーガリン、アーモンド、ごま、米、油 こんにゃく、とうがん、人参、レーズン、椎茸、千切大根	ハム、牛乳、ひじき、いか、えび、あさり 強力粉、油、チョコチップ、グラニュー糖、三温糖、バター、ごま、スパゲッティ、小麦粉 玉ねぎ、人参、青ピーマン、もやし、エリンギ、あお豆、にんにく



暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる





広めよう、世界へ羽ばたく県産品

県産品奨励月間

2026年[令和8年] 7/1(水)～7/31(金)

★7月は県産品奨励月間です★

沖縄県で生産している物の良さを知り、もっと多くの人に知ってもらうことを目的としています。給食でも沖縄県産食材を使っています。

令和8年7月 詳細献立表(アレルギー用) 本部町給食センター 0980-48-2213

※「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9品目及びその他20品目について表示しています。

表示義務(特定原材料) 9品目		その他 20品目
卵 乳 小麦 落花生(ピーナッツ) えび そば かに くるみ カシューナッツ		あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 鮭 さば ゼラチン 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 もも 山芋 りんご ごま アーモンド ビスタチオ マカダミアナッツ

《よく使用する調味料・食材アレルギー一覧》
 ①しょうゆ(小麦/大豆) ②酢・特濃酢(小麦) ③豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ④マーガリン(乳/大豆) ⑤バター(乳)
 ⑥ツナ(大豆) ⑦卵抜きマヨネーズ(大豆) ⑧ごま油(ごま) ⑨鶏だし骨(鶏肉/卵) ⑩豚だし骨(豚肉/卵) ⑪チキンブイヨン(鶏肉) ⑫ポークブイヨン(豚肉/鶏肉) ⑬料理酒(小麦)
 ※ 揚げ油(大豆)は、揚げ物に数回使用しています。 ※ 魚そうめん・煮干しなどで使用している魚類は、えび・かにを食べています。
 ※ 海藻類、のり、もずく、チリメン、あさりの漁場にはえび、かに類が生息しています。 ※ 天候・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	牛乳	献立名	使用食材
1	水	○	揚げパン(きなこ) ミネストローネ 地産地消サラダ	コッペパン(小麦 乳 大豆)、油、きな粉、黒糖、三温糖 鶏肉、無添加ベーコン(豚肉 大豆)、大豆、玉ねぎ、コーン、キャベツ、トマト、じゃがいも、にんにく、オリーブ油、豚だし骨、シママース、こしょう パパイア、モウイ、人参、きゅうり、ツナ、タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン)
2	木	○	麦ごはん もずく入りたまごスープ 中華丼 アセロラポンチ	米、麦 卵、大豆、もずく、大根、玉ねぎ、にら、生姜、チキンブイヨン、鶏だし骨、でん粉、しょうゆ、料理酒、シママース、こしょう えび、豚肉、たけのこ、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、木くらげ、厚揚げ、生姜、油、中華ベース八宝菜(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)、しょうゆ、ごま油、でん粉、料理酒、シママース、ポークブイヨン アセロラシロップ(りんご)、シークワーサー果汁、グラニュー糖、アガー、みかん缶、パイン缶、もも缶、白玉たご(大豆)
3	金	○	小松菜のベベロンチーノ 魚のカレームニエル 南瓜ポテトサラダ	スパゲッティ(小麦)、油、にんにく、無添加ベーコン(豚肉 大豆)、玉ねぎ、ツナ、白ワイン、キャベツ、オリーブ油、小松菜、シママース、こしょう、チリパウダー ホキ、小麦粉、マーガリン、シママース、カレー粉 じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、アーモンド、コーン、卵抜きマヨネーズ、酢、三温糖、こしょう
6	月	○	ごはん 麻婆冬瓜 手作り千草焼き パンサンデー	米 とうがん、豆腐、豚肉、豚レバー、大豆、玉ねぎ、人参、にら、生姜、赤みそ、中華ベース麻婆豆腐(小麦 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチン ごま)、ごま油、油、でん粉、オイスターソース、シママース、ポークブイヨン、豆板醤 卵、鶏ささみ、玉ねぎ、人参、千切大根、しいたけ、油、三温糖、しょうゆ、料理酒、シママース 春雨、きゅうり、人参、プレスハム(乳 大豆 豚肉)、わかめ、三温糖、酢、ごま油、ごま、しょうゆ、シママース
7	火	○	セタばら寿司 星形ポテト 黒産キャロットゼリー入りセタデザート	米、麦、カルシウム米、卵、三温糖、酢、えび、油揚げ、椎茸、豆腐、ごぼう、人参、いんげん、しょうゆ、粉かつお、料理酒、昆布だし、シママース 星形ポテト(大豆)、油 にんじん、レモン果汁、りんごジュース、グラニュー糖、アガー、黄桃、洋ナシ、ぶどう、パイン、チェリー、ナタデココ
8	水	○	バーガーパン パンパキンスープ 手作り豆腐ハンバーグ	バーガーパン(小麦 乳 大豆) かぼちゃ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、マーガリン、豆乳、白いんげん豆、チキンブイヨン、油、シママース、こしょう 豚肉、おから、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉(小麦)、ウスターソース、しょうゆ、三温糖、デミグラスソース(小麦 牛肉 大豆 豚肉)、ケチャップ
9	木	○	フレンチサラダ ごはん だいにのにつけ 魚のごまフライ オクラ納豆	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、オリーブ油、酢、三温糖、シママース、こしょう 米 鶏肉、厚揚げ、大根、人参、昆布、こんにやく、チキアギ(大豆)、あお豆、油、しょうゆ、三温糖、粉かつお、料理酒、みりん風、シママース パサ、小麦粉、卵、パン粉(小麦)、ごま、油、シママース、こしょう オクラ、納豆(大豆)、たくあん、かつお節、しょうゆ、粉かつお、みりん風
10	金	○	中華やきそば きびなごのから揚げ 切干大根のサラダ	中華めん(小麦 大豆)、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、たけのこ、青ピーマン、ウスターソース、油、ごま油、青のり、シママース、オイスターソース きびなご、しょうゆ、料理酒、にんにく、でん粉、油 切干大根、小松菜、きゅうり、鶏ささみ、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油、にんにく、ごま、シママース
13	月	○	麦ごはん 夏野菜カレー 大根とささみの生姜あえ コロコロすいか	米、麦 鶏肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす、トマト、ゴーヤー、にんにく、生姜、油、白花生、白いんげん豆、カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)、ウスターソース、りんごビュレ、鶏だし骨、ローレル、シママース、カレー粉、さとうきびパウダー 大根、鶏ささみ、きゅうり、ごま油、しょうゆ、生姜 すいか
14	火	○	クファージュシー さばのみぞれ煮 モウイのシークワーサーづけ	米、カルシウム米、豚肉、人参、ごぼう、チキアギ(大豆)、ひじき、椎茸、ねぎ、しょうゆ、シママース、料理酒、みりん風、油、粉かつお、ポークブイヨン、ラード(豚肉 大豆 牛肉) さば、料理酒、シママース、大根、しょうゆ、みりん、三温糖 モウイ、大根、きゅうり、酢、グラニュー糖、シークワーサー果汁、シママース
15	水	○	黒糖パン ヘチマのクリームスープ 鶏肉のアップルソースかけ パパイアサラダ	黒糖パン(小麦 乳 大豆) へちま、とうがん、玉ねぎ、人参、じゃがいも、あさり、レンズ豆、油、豚だし骨、小麦粉、豆乳、白花生、白いんげん豆、シママース、こしょう 鶏肉、しょうゆ、りんごビュレ、にんにく、生姜、三温糖 パパイア、人参、きゅうり、ツナ、タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン)
16	木	○	ごはん シカムドゥチ クワイリーチー ごま菓子	米 豚肉、こんにやく、とうがん、カステラかまぼこ、椎茸、生姜、シママース、しょうゆ、粉かつお、ポークブイヨン 昆布、千切大根、人参、チキアギ(大豆)、ツナ、油、しょうゆ、みりん風、三温糖、シママース、粉かつお マーガリン、マシュマロ(ゼラチン)、アーモンド、ごま、レーズン、コーンフレーク(乳 大豆)
17	金	○	シーフードスパゲティ 枝豆とひじきのサラダ チョコチップスコーン	スパゲッティ(小麦)、いか、えび、あさり、エリンギ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、にんにく、油、シママース、トマトペースト、ケチャップ、デミグラスソース(小麦 牛肉 大豆 豚肉)、こしょう もやし、人参、あお豆、プレスハム(乳 大豆 豚肉)、ひじき、しょうゆ、三温糖、酢、ごま、シママース 小麦粉、強力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、バター、牛乳、チョコチップ(乳 大豆)、さとうきびパウダー



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



こまめな水分補給を心がける



冷たい物のとり過ぎに気をつける

