H27 予定献立表

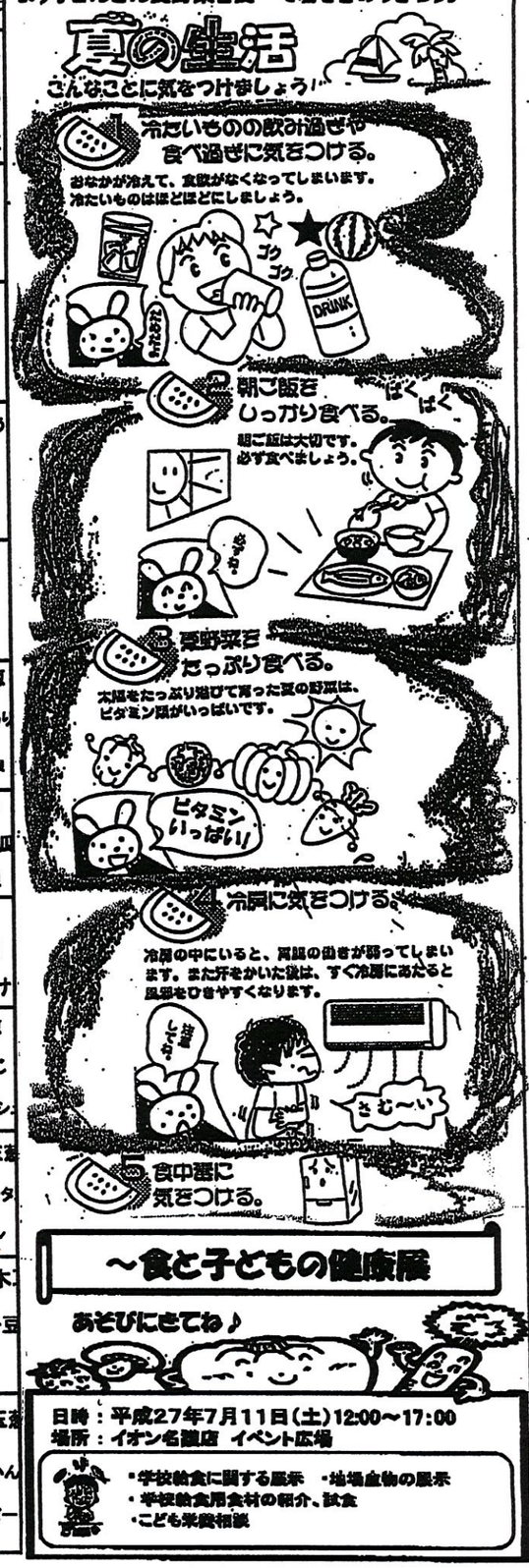
7月

日/曜日	主食	牛乳	献立名	血・肉・骨となる 赤の食品	熱や力となる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品
1/水	パン	○	・セルフサンド(ハム・チーズ・野菜) ・野菜スープ ・ホーロー豆ソテー　・オレンジ	牛乳 スキムミルク 豚肉 ハム　あさり チーズ ベーコン	パン じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	人参 レタス トマト 玉葱 しめじ Gピース ホーロー豆 ブロッコリー きゃべつ
2/木	麺	○	・スパゲティミートソース ・焼きししゃも　・パパイヤサラダ ・紅芋のおしるこ	牛乳 豚・牛ひき肉 チーズ カマボコ ししゃも 小豆 ひじき	スパゲティ 紅芋 もち粉 三温糖 ドレッシング	人参 ピーマン しめじ 玉葱 パパヤ きゅうり しめじ トマト にんにく
3/金	ご飯	○	・麦ご飯 ・かきたま汁・きゃべつの生姜和え ・イカ下足の空揚げ　・オレンジ	牛乳 卵 豆腐 イカ下足 かまぼこ	米 麦 じゃがいも でん粉 ごま油 小麦粉 アーモンド	人参 小松菜 生姜 しいたけ キャベツ レタス オレンジ
6/月	ご飯	○	・魚甘辛丼(麦ご飯・魚の甘辛煮) ・豆乳汁 ・もずく和え　・黒糖大豆	牛乳 しいらb大豆 豆乳 油揚げ もずく ベーコン ちりめん	米 麦 でん粉 小麦粉 三温糖　油	人参 ピーマン 玉葱 にら 木耳 小松菜 きゅうり しめじ 椎茸
7/火	ご飯	○	・麦ご飯　・七夕汁　※七夕 ・星のコロッケ　・チーズ ・きんぴらごぼう　・パイン	牛乳 もずく 豚肉 卵 チーズ	米 麦 じゃがいも そーめん ごま でん粉 三温糖 油	人参 しいたけ ごぼう オクラ こんにゃく ホーロー豆 木耳 パイン
8/水	パン	○	・胚芽あみパン ・クリームスープ・南瓜サラダ ・鶏肉のガーリック焼き　・オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ チーズ スキムミルク ハム あさり 豆	パン 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	人参 南瓜 玉葱 きゅうり パセリ コーン オレンジ
9/木	ご飯	○	・あーさ雑炊 ・じゃがいもタシャー ・切干大根の和え物・パインカステ	牛乳 加工乳 あおさ ミーバイ かまぼこ 卵 ちりめん	米 麦 じゃがいも ごま 小麦粉 グラニュー糖 ケーキ粉 バター 油	人参 小松菜 玉葱 しいたけ にら きゅうり パイン レーズン 切干し大根
10/金	麺	○	・麦ご飯 ・鶏汁　・昆布炒め ・もーういと苦瓜の和え物　・チー	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 ツナ 昆布 厚揚げ チー	米 麦 じゃがいも 油	人参 冬瓜 ごぼう しいたけ ねぎ 苦瓜 赤うり トマト 切大根
13/月	ご飯	○	・麦ご飯 ・マーボ豆腐　・グレープフルー ・ゴーヤーの天ぷら　・キムチ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 ウインナー ちりめん	米 麦 でんぷん 小麦粉 さつまいも 油	人参 にがうり 玉葱 にら 生姜 木くらげ しいたけ
14/火	パン	○	・仲良し胚芽パン ・クラムチャウダー・魚の黄金焼き ・夏野菜サラダ　・オレン	牛乳 チーズ 豆 あさり ベーコン しいら スキムミルク	パン じゃがいも マヨネーズ バター 油	人参 ピーマン 玉葱 へちま トマトしめじ キャベツ パセリ マシ
15/水	ご飯	○	・エビピラフ ・魚の塩焼き　・ビーンズサラダ ・焼きチーズと小魚　・すいか	牛乳 えび いわし あさり ベーコン サバ チーズ 金時豆	米 麦 でん粉 はちむつ 三温糖 ドレッシン	人参 ピーマン 玉葱 木くらげ きゅうり レタ オクラ レタス コーン
16/木	麺	○	・冷やし中華 ・わかさぎのごま天ぷら ・ホーロー豆と豆腐炒め　・果物	牛乳 ハム わかさぎ ベーコン 卵	中華めん 小麦粉 三温糖 ごま ごま油	人参 きゅうり 木 もやし ホーロー豆 こんにゃく
17/金	ご飯	○	・ドライカレ ・ごや一入り卵 ・フルーツヨーグルト	牛乳 豚・牛ひき肉 卵 レンズ豆 卵 黒豆 レンズ豆 ちらめん	米 麦 でん粉 三温糖 油	人参 バナナ 玉葱 にがうり 黄桃 みかん にんにく パイン Gピース

※材料、その他の、都合で献立を変更する事もあります。

国頭給食センター TEL41−2008

青空が広がり沖縄の夏本番です。暑い夏をのりきるには、昔から食べ続けられているゴーヤー・シブイ(冬瓜)・ナーベーラーなどを食べるといいといわれています。これからの夏野菜には、体の熱を下げたり、胃の働きを助けたりする役目があります。どんどん夏野菜を食べて暑さをのりきろう。



～食と子どもの健康展

日時：平成27年7月11日(土)12:00～17:00
場所：イオン名護店 イベント広場

- 学校給食に関する展示　・地場産物の展示
- 学校給食用食材の紹介、試食
- こども栄養相談