

令和8年

中城村学校給食共同調理場

8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26	17.7
	小学校	650	26	17.7
	中学校	830	33.2	22.6

こ ん だ て	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月31日(月)
	欠食:小学校 スライスチーズ 牛乳 サンドやさい てづくりハンバーグのきのこソースかけ パーカーハウスパン キャベツとチキンのスープ	●旧盆にちなんだ献立 欠食:小学校 てづくりサーターアングダー 牛乳 せんぎりイリチー くろまいごはん ソーキじる	きゅうぼん 旧盆 きゅうぼん 旧盆	ぶどうゼリー 牛乳 アーモンドとひよこまめのサラダ おぎごはん ハヤシライス	●野菜の日献立 やさいのツナあえ 牛乳 ししゃもフライ(小1匹 中2匹) おぎごはん きのこのみそじる

今月の行事食

●8月26日(水)「旧盆にちなんだ献立」
8月25日～8月27日は沖縄のお盆です。
8月26日の給食は、旧盆にちなんだ献立として、郷土料理を提供します。

●8月31日(月)「野菜の日献立」
8月31日は語呂合わせで「8(や)31(さい)の日」となっています。野菜にはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や病気に負けない体を作るビタミンCがたくさん含まれていますよ。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年8月

給食予定(アレルギー詳細)献立表

中城村学校給食共同調理場
TEL: 895-5701

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。
食品表示法の一部改正により特定原材料(表示義務)にカシューナッツが追加になり、推奨食品にピスタチオが追加になりました。
取扱業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。

表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ カシューナッツ	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
※調理場で使用する揚げ油は、2～3回続けて使用することがあります。
※天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。
※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	17.7 g	炭水化物	96.7 g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	22.6 g	炭水化物	123.5 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
25日 (火)	きゅうにゅう 牛乳	牛乳				小学校
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)			
	キャベツとチキンのスープ	鶏肉		キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	豚だし(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	てづくりハンバーグのきのこソースかけ	牛肉、豚肉、豆乳(大豆)	パン粉(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	シママース、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)	
	サンドやさい			キャベツ、にんじん		
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
26日 (水)	きゅうぼん こんだて 旧盆にちなんだ献立					小学校
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	くろまいごはん		米、黒米			
	ソーキ汁	豚ソーキ、こんぶ、麦みそ		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	シママース、しょうゆ、酒、花かつお	
	せんぎりイリチー	刻み昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
28日 (金)	てづくりサーター アングギー	卵	小麦粉、三温糖、サラダ油(大豆)		ベーキングパウダー	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉、サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しめじ、トマト、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	アーモンドとひよこまめのサラダ	ひよこ豆、アーモンド	エッグケアマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、バジル	しょうゆ、酢	
31日 (月)	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
	やさい ひ こんだて 野菜の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	きのこのみそしる	豆腐(大豆)、わかめ		しめじ、えのきたけ、大根、にんじん、しいたけ	花かつお、赤みそ、白みそ	
	ししゃもフライ(小:1匹 中:2匹)	ししゃもフライ(小麦)	サラダ油(大豆)			
	やさいのツナあえ	ツナ	ごま、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン	しょうゆ、酢	



中城共同調理場レシピ

「もずく丼」

（目安：5人分）

- 《材料》

 - ・もずく……………170g
 - ・豚ひき肉……………130g
 - ・人参……………60g
 - ・玉ねぎ……………150g
 - ・赤パプリカ……………30g
 - ・コーン……………40g
 - ・油……………小さじ 1
 - ・おろししょうが……………小さじ 1/2
 - ・おろしにんにく……………小さじ 1/2
 - ・砂糖……………大さじ 1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ 1
 - ・みりん……………小さじ 2
 - ・料理酒……………小さじ 1/2
 - ・塩……………小さじ 1/4
 - ・片栗粉……………適量
 - ・だし汁……………100ml

※だし汁の量はお好みで調整して下さい。

夏休みの昼ごはんにかがですか？

暑い日でもスルスルっと食べることができますよ☺

親子でぜひで作ってみてください♪



- 《作り方》

 - ①人参、玉ねぎ、赤パプリカを洗い、みじん切りにする。
もずくは塩抜きし、洗った後、食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンを熱したら、油、おろしにんにく、おろししょうがで豚ひき肉を炒める。
 - ③豚ひき肉に火が通ったら、人参と玉ねぎを入れて炒める。
 - ④だし汁と料理酒、砂糖、しょうゆ、みりん、塩を入れて、味を確認する。
※だし汁多め：あんかけのような仕上がりになります。
だし汁少なめ：もずくの食感を楽しめる炒め物になります。
※味が薄い場合は、塩やしょうゆで調整してください。
味が濃くなった場合は、だし汁で調整してください。
 - ⑤コーン、赤パプリカを加える。
 - ⑥全ての食材に火が通ったら、片栗粉を水でとき、とろみをつけて完成です♪

※もずくのとろみがある場合は、水溶き片栗粉を入れなくても大丈夫です。

令和8年

8月 給食だより



中城村学校給食共同調理場

毎日暑い日が続いていますね。夏バテをしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事がとても重要です。好き嫌いをなく食べるよう心がけ、夜はしっかりと休み、暑い夏を元気にすごしましょう。

夏バテしない
食事をしよう！



7月、小学校6年生を対象に「夏バテしない食事をしよう！」をテーマに給食時間のミニ食育指導を行いました。「夏バテしない」の文字をとって、どんな食事をしたら良いのかお話をしました。是非ご家庭でも話題にしてみてください♪

夏 野菜を食べよう



バランス良く食べよう



テツブン(鉄分) 不足に注意



しよくよく(食欲) を増す工夫を



なっとう(納豆)、 豚肉で疲労回復！



い ちよう(胃腸)に 優しい食事を！



夏野菜のスーパーパワー🍌 8月31日は「野菜の日」



楽しい夏休みが始まりますが、暑さで体が疲れやすくなっていませんか？そんな夏バテしそうな体を助けてくれるヒーローが、今が旬の「夏野菜」です。

8月31日の「野菜の日」にちなんで、トマトやきゅうり、ピーマン、ゴーヤーたちが持っている強いパワーを紹介します！

パワー①：体をひんやり、涼しくする

トマトやきゅうりには水分がたっぷり含まれています。食べると、熱くなった体を中からヒンやり涼しくしてくれます。

パワー②：元気のパワーをチャージする

ピーマンやゴーヤーには病気に負けない強い体を作ってくれたり、疲れをとったりする「ビタミン」がたくさん含まれています。