

令和8年

7・8月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483 FAX: 917-3483

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
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て		<p>【給食提供がない日】</p> <p>9日(木) 開南小6年(社会見学)</p> <p>10日(金)・13日(月) 開南小5年(自然教室)</p>	7月1日(水)	2(木)	3(金)
			<p>ゴーヤーのツナあえ まぐろのシークワサーやき</p> <p>くろまい ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>いりどりサラダ</p> <p>きなこあげパン こくとうパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>とうにゅうパンナコッタ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>ミートソーススパゲティ (・スパゲティ・ソース)</p>
きゅう しよ く メモ			<p>今月は、県産品奨励月間(けんさんびんしょうれいげっかん)です。おきなわのたべものをたくさんつかっています。</p>	<p>たいふうにえんきになっていたこんだてです。おまたせしました。あじわっていただきます。</p>	<p>かくじでパスタにミートソースをかけて、おいしくいただきます。</p>
小学校			E 537 P 28.3 F 12.0	E 544 P 23.9 F 21.5	E 591 P 24.7 F 23.4
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	<p>きゅうりのしょうががあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんの そばろに</p>	<p>たなばたゼリー</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>ほしがたコロッケ</p> <p>さかなそう ゆかりごはん</p> <p>めんじる</p>	<p>とりのごまやき</p> <p>じゃごごはん</p> <p>だいこんの ハリハリあえ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>なかよしパン</p> <p>なつやさいの ラタティユ</p>	<p>くきわかめのナムル</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー とうがん</p>
きゅう しよ く メモ	<p>とうがんは、おきなわでとれるなつやさいです。ふゆまでほぞんでできるので、とうがんといえます。</p>	<p>きょうは、たなばた。そうめんじろのそうめんは、天の川(あまのがわ)にみたくています。</p>	<p>チリメンじゃこなど、ほねごとたべるさかなには、カルシウムがたっぷりふくまれています。</p>	<p>ラタティユはフランスのりょうりです。夏野菜(なつやさい)をトマトでにこんでいます。</p>	<p>くきわかめは、「わかめのくきのぶぶん」です。コリコリしたしゃっかんがおいしいかいそうです。</p>
小学校	E 556 P 21.0 F 17.7	E 606 P 19.8 F 16.0	E 578 P 25.4 F 24.2	E 584 P 21.6 F 19.8	E 544 P 19.6 F 16.0
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	<p>オレンジ</p> <p>スタミナどん</p> <p>アーサとえのき (むぎごはん) のすましじる</p>	<p>こくとうだいず</p> <p>もずくどん</p> <p>じゃがいもと あつあげの (むぎごはん) みそじる</p>	<p>パナナ</p> <p>グルクンのやさいあんかけ (★タレ) ★ひやしちゅうか</p> <p>(★めん)</p> <p>(★ぐ)</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>あぶらみそ</p> <p>むぎごはん</p> <p>シカムドゥチ</p>	<p>フルーツ しらたま</p> <p>たかなごはん</p> <p>まぐろカツ</p>
きゅう しよ く メモ	<p>スタミナどんは、スタミナがつくように、ぶたにくやニラ、にんにくなどがはいっています。</p>	<p>黒糖は、8つの島(しま)で作られています。いへや島、いえ島、あぐに島、たらま島、こはま島、いりおもて島、はてるま島、よなぐに島。</p>	<p>ひやしちゅうかをたべるときは、やさいをいっぱいいれるとえいようバランスがよくなります。</p>	<p>給食のゴーヤーチャンプルーは、にがくならないように、くふうしてつくられています。</p>	<p>しらたまは、よくかんでたべるようにちゅういしましょう。あすから、なつやすみです。</p>
小学校	E 520 P 22.0 F 11.8	E 544 P 19.0 F 13.9	E 550 P 22.3 F 18.5	E 569 P 24.5 F 16.0	E 574 P 18.9 F 18.1
こ ん だ て		<p>食と子どもの健康展</p> <p>日時:2026年7月30(木)</p> <p>11:00~16:00</p> <p>場所:サンエー那覇メインプレイス 2階フードコート前</p> <p>内容:豆運びゲーム、ベジチェック 学校給食の写真、試食など</p>	8月26日(水)	27(木)	28(金)
			<p>たくあんのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>かぼちゃてんぷら</p> <p>クワアージュシー</p> <p>ゴーヤーの ウサチー</p>	<p>オレンジ</p> <p>ぶたにくときゃべつの みそいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフン スープ</p>
きゅう しよ く メモ			<p>1がき後半がはじまります!たくさんたべて、げんきいっぱいになりましょう。</p>	<p>きょうは、きゅうれきの「ワークイ」です。きゅうしよもりゅうきゅうりょうりにしました。</p>	<p>ビーフンは、なにかからできているかっていますか?おこめからつくられています。</p>
小学校			E 574 P 19.3 F 17.0	E 539 P 19.4 F 19.9	E 521 P 21.6 F 12.5
こ ん だ て	31(月)	<p>おすすめ♪おやつ</p> <p>エネルギーを補う    カルシウムを補う    ビタミン&amp;食物せんいを補う</p>			<p>おやつを食べるときは・・・</p> <p>時間を決める</p> <p>グラグラと食べていると、食べすぎやむし歯につながってしまいます。</p> <p>目安は200kcal</p>
	<p>しまやさいのピクルス</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさい カレー</p>	<p>おにぎり、パン など</p>	<p>乳製品、小魚 など</p>	<p>くだもの、いも など</p>	
きゅう しよ く メモ	<p>きょうは、「やさいのひ」です。ピーマン、なす、へちま、きゅうりなどなつやさいをいただきます。</p>				
小学校	E 578 P 18.8 F 15.3				