令和8年

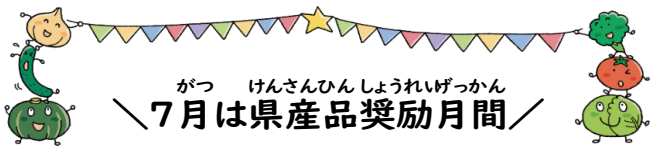
7・8月　の予定献立表

※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。

首里学校給食センター
TEL:　917-3458
FAX:　887-5846

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて



＼7月は県産品奨励月間／

「広めよう　世界に羽ばたく　県産品」

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

	1(水)	2(木)	3(金)
	こくとうパンのこくとうはサトウキビのしぼり汁をにつめたものです。 ジャーマンポテト 牛乳 こくとうパン しまやさいミネストローネ	ゴーヤーは沖縄を代表する野菜ですね！ さばのしおやき 牛乳 えだまめごはん ゴーヤーのあえもの	うめでさっぱりと♪ ふりかけ うめジャコあえ 牛乳 むぎごはん とりとじゃがいものうまに
小学校	E 628 P 21.5 F 26.2	E 631 P 27.1 F 26.0	E 579 P 23.9 F 14.2
中学校	E 720 P 24.2 F 29.8	E 685 P 29.4 F 27.3	E 686 P 27.7 F 15.3

こんだて

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)【なっとうの日】
	苦手なへちまもマーボーなら食べやすい！ ミルメークキャラメル はるさめサラダ 牛乳 むぎごはん マーボーへちま	七夕メニュー こんだてから星をさがしてみて下さい★ たなばたゼリー たなばたサラダ 牛乳 ほしがたハンバーグ★ ごはん さかなそうめんじる	スープには糸満産「美らキャロット」を使用しています。 まめサラダ 牛乳 なかよしパン けんさんにんじんとかぼちゃのスープ	卵が入った「かきたまじる」の登場です。 にくやさいいため 牛乳 かつおフライ ごはん かきたまじる	7月10日はゴロ合わせで「なっとうの日」です。 なっとう ごますあえ 牛乳 むぎごはん シブインブシー
小学校	E 642 P 25.6 F 17.3	E 588 P 21.5 F 16.3	E 569 P 22.8 F 18.9	E 658 P 28.2 F 23.5	E 620 P 29.4 F 18.3
中学校	E 762 P 30.0 F 19.3	E 713 P 26.2 F 19.6	E 652 P 25.7 F 21.0	E 760 P 31.6 F 25.5	E 725 P 33.2 F 19.7

こんだて

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)　1学期前半
	沖縄県産のパパイヤをたくさん使用しました。 ふりかけ パパイヤイリチー 牛乳 むぎごはん イナムドゥチ	めんの上にバットに入っている野菜をのせてつゆをかけてから食べて下さい。 （めん）（つゆ） シークワーサータルト 牛乳 ひやしちゅうか ぶたにくとやさいいため	ガパオライスはひきにくをバジルでいためたタイ料理です。 カルフィッシュ （ごはんの上にのせてたべてください） ガパオライス 牛乳 むぎごはん にくだんごスープ	アーサのクガニごはんの色の正体はなんだ?? しろみざかなフライ 牛乳 アーサのクガニごはん ウサチ	最後の日です。夏休みも元気にすごしましょう♪ フルーツしらたま 牛乳 むぎごはん なつやさいカレー
小学校	E 570 P 24.2 F 16.2	E 670 P 26.4 F 16.8	E 564 P 26.3 F 13.9	E 622 P 21.7 F 23.2	E 704 P 20.5 F 20.3
中学校	E 676 P 28.0 F 17.6	E 689 P 28.2 F 17.5	E 670 P 30.0 F 15.2	E 701 P 23.9 F 25.4	E 840 P 23.8 F 22.6

こんだて

【給食提供なし】
7/9(木)～10(金)
石嶺小5年生（自然教室）

	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)
	1学期後半はカレーでスタート♪ カラフルサラダ 牛乳 むぎごはん チキンカレー	イナムドゥチは子どもたちに人気のメニュー♪ タマナーチャンプルー 牛乳 むぎごはん イナムドゥチ	とうふは体をつくるもとになります。 きゅうりのちゅうかづけ 牛乳 むぎごはん マーボーどうふ
小学校	E 666 P 23.3 F 21.8	E 575 P 21.9 F 18.5	E 570 P 24.9 F 15.1
中学校	E 797 P 27.5 F 24.9	E 686 P 25.1 F 20.4	E 681 P 28.9 F 16.6

こんだて

	8/31(月)
	8月31日はゴロ合わせで「やさいの日」 チンジャオロースぎょうざ 牛乳 ごはん はるさめスープ
小学校	E 620 P 21.7 F 20.5
中学校	E 721 P 24.7 F 22.5

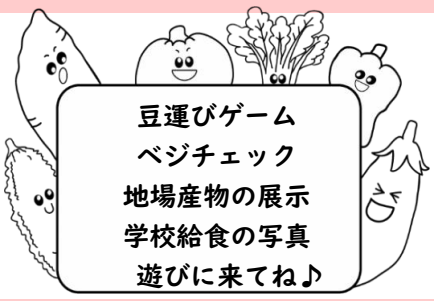
食に関する指導目標

「夏の食生活について考えよう」

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に　**水分補給はこまめにしよう！**

＼食と子どもの健康展／



豆運びゲーム
ベジチェック
地場産物の展示
学校給食の写真
遊びに来てね♪

7月30日(木)　11:00～16:00
サンエー那覇メインプレイス
2階フードコート前

※材料・天候によって献立を変更することがあります。