

令和8年

7月・8月予定献立表

※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。

7月欠食予定
安謝小5年生
(自然教室)
7月9日、10日

今月の給食指導目標
地場産物について知ろう

安謝給食センター
TEL:917-3471

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	7月	7月は県産品奨励月間 沖縄でとれる野菜や果物、魚、海藻 など給食でも使用していきます。お いしい「うちなーむん」をぜひ味 わってください。		1(水) 県産まぐろのカラフル やき もずくの ジャージャー麺 食は か べ て め て ね めん 島やさいの コンソメ スープ	2(木) ゴーヤー入り豚 しゃぶサラダ パインとア セローラの 蒸しケーキ しそもちき わかめと豆腐の びごはん みそ汁	3(金) こんさい入りひら つくね 食は べ さ て ん ね て ツナサンド 麦入りやさい コッパン スープ
		小学校 E 668 P 32.2 F 26.7 E 816 P 39.5 F 31.8	中学校 E 644 P 21.9 F 18.9 E 779 P 26.1 F 21.5	小学校 E 617 P 24.4 F 23.7 E 697 P 27.0 F 26.3		
こ ん だ て	6(月)	ゴーヤーチップス 元気ヨー ルト 麦ごはん 夏やさいカレー	7(火) 七夕献立 パパイアの レモンづけ お星さま ゼリー こまつなの ペペロンチーノ 星の ハンバーグ	8(水) キャベツの うめあえ アーサの クガニごはん 県産かじき の塩こうじ 焼き	9(木) バンサンスー にくだんご 麦ごはん まーぼー へちま	10(金) 納豆の日 やさいのなっとうあえ 北海道産じゃが芋と牛肉 のクロック もちきび ごはん うちなー みそ汁
	小学校 E 668 P 22.2 F 15.1 E 789 P 25.4 F 16.9	中学校 E 529 P 20.1 F 17.9 E 642 P 24.7 F 21.2	小学校 E 531 P 27.3 F 13.2 E 617 P 29.7 F 14.0	中学校 E 659 P 26.2 F 22.4 E 774 P 30.2 F 24.9	小学校 E 649 P 23.8 F 20.9 E 765 P 28.2 F 23.6	
こ ん だ て	13(月)	ひじきサラダ すいか ごはん 冬瓜のソブシ	14(火) レバニラ炒め レモンゼリー おぎごはん ワンタンスープ	15(水) ビタミンサラダ 県産まぐろカツ 食は べ さ て ん バーガー パン かぼちゃの スープ	16(木) 琉球料理の日 からしな炒め もずくのり おぎごはん シカムドゥチ	17(金) アスパラサラダ ミルク (ココア) シークワーサータルト おぎごはん ビーフストロ ガノフ
	小学校 E 620 P 24.1 F 16.5 E 738 P 28.3 F 18.8	中学校 E 585 P 24.6 F 13.2 E 697 P 29.1 F 14.6	小学校 E 551 P 23.4 F 20.1 E 710 P 29.5 F 24.7	中学校 E 529 P 22.5 F 13.8 E 639 P 26.3 F 15.4	小学校 E 703 P 23.6 F 20.1 E 824 P 27.8 F 22.7	
1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな 経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまったりは夏休みを楽しめ なくなってしまう。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。 楽しい夏休み 夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス 熱い夏で「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元 気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取 り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事 を心がけましょう。 暑気に すごそう						
こ ん だ て	8月	26日(水) タコライス(やさい) シークワー サー シャベット スライスチーズ タコライス(タコミート) おぎごはん オニオンスープ		27(木) 島やさいのマリネ もずくの 炊き込みご飯 メンチカツ	28(金) あまなつサラダ 黒糖パン ミートボール シチュー	
		小学校 E 743 P 25.9 F 23.1 E 866 P 29.9 F 26.0	中学校 E 602 P 23.3 F 23.4 E 748 P 28.7 F 29.1	小学校 E 632 P 23.0 F 21.5 E 736 P 26.5 F 24.6		
こ ん だ て	31(月)	チンジャオロース オーツミルク ムース げんまい ごはん 中華コンソメ	しっかり食べて 夏ばて予防! 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。 めん類には、ハムやたまご、野菜などでたんぱく質を補うようにしましょう。		もつと野菜を食べよう 野菜は、体のさまざまな機能を 調節するビタミンや、便秘予防に 役立つ食物繊維が豊富に含まれて います。たくさん食べましょう。	
	小学校 E 616 P 25.0 F 15.2 E 733 P 29.3 F 16.9					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。