

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。

＊7.8月給食目標＊

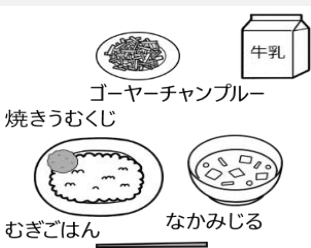
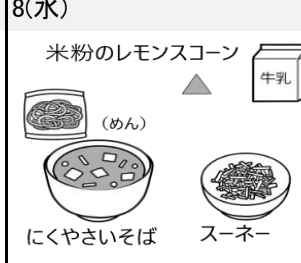
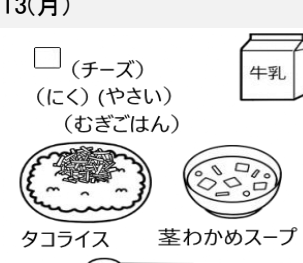
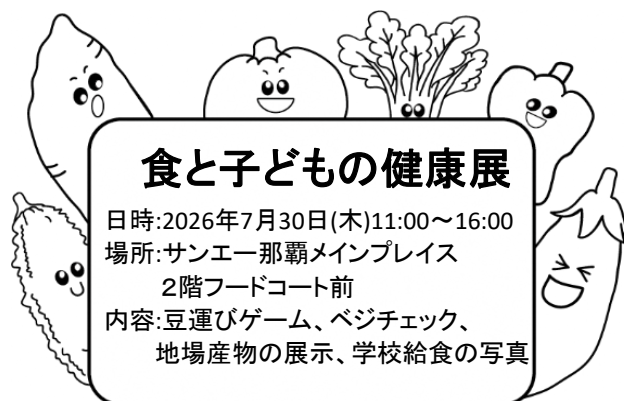
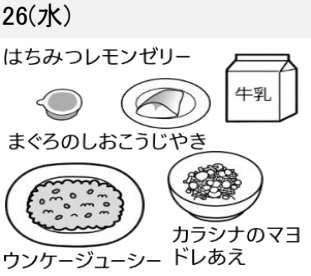
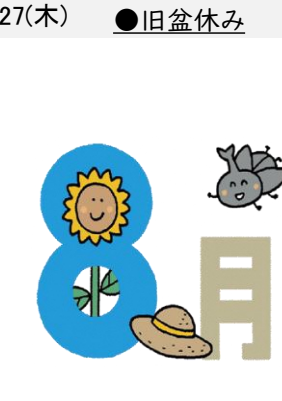
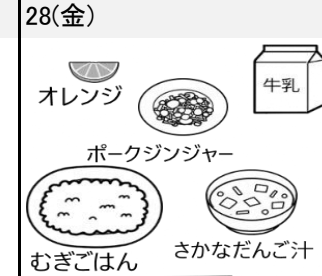
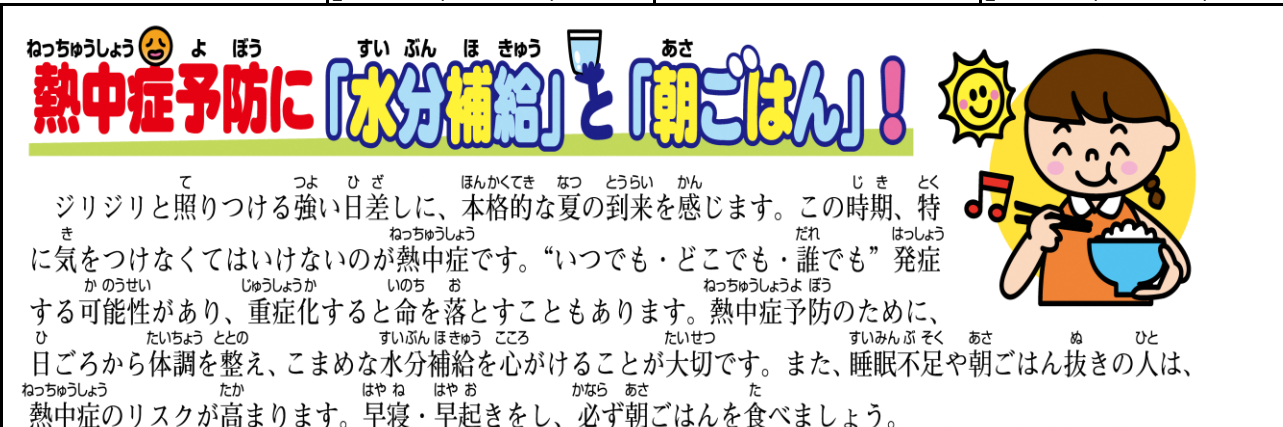
- ・夏の食生活について考えよう
- ・地場産物について知ろう

那覇市立古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486

FAX: 917-3486

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

こ ん だ て	【7月は県産品奨励月間】  県産品奨励月間は私たちが住む地域の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。身近な食材を使うことは、より新鮮で栄養たっぷり摂ることができます。エコにもつながります。ご家庭でも沖縄県産の食材を多く活用しましょう。		1(水)  県産品を 食べよう E 586 P 22.0 F 16.9 E 706 P 27.3 F 20.2	2(木)  ゆしどうふは 沖縄の郷土料理 E 571 P 26.0 F 15.9 E 724 P 33.0 F 19.9	3(金) ●小6年 欠食 アセロラゼリー  カレーのスパイスで 疲労回復 E 581 P 22.6 F 29.5 E 717 P 27.7 F 37.6
	6(月)  夏野菜は ビタミン豊富 E 598 P 18.0 F 14.1 E 736 P 21.3 F 16.1	7(火)  7月7日は セタ E 763 P 23.7 F 15.5 E 703 P 25.0 F 17.4	8(水)  7月8日は なはの日 E 673 P 29.4 F 22.7 E 718 P 32.6 F 25.7	9(木)  7月10日は 納豆の日 E 571 P 24.4 F 17.7 E 689 P 28.9 F 20.6	10(金)  手洗いで 食中毒を防ぐ E 597 P 24.1 F 21.5 E 765 P 29.8 F 25.8
	13(月)  タコライスは 沖縄のソウルフード E 573 P 24.4 F 17.1 E 714 P 30.5 F 20.6	14(火)  シークワーサー味で さっぱり E 544 P 21.5 F 14.6 E 698 P 27.8 F 18.7	15(水)  ゴーヤーは 夏野菜の王様 E 634 P 24.3 F 24.2 E 776 P 29.6 F 30.7	16(木)  ちんすこうの材料は 小麦粉、砂糖、油 E 607 P 21.3 F 17.1 E 744 P 25.8 F 20.1	17(金)  夏休みも1日3食 たべよう E 543 P 24.7 F 17.9 E 684 P 30.4 F 21.7
こ ん だ て	 食と子どもの健康展 日時:2026年7月30日(木)11:00～16:00 場所:サンエー那覇メインプレイス 2階フードコート前 内容: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		26(水)  旧盆ウンケーは ジュシーでおもてなし E 635 P 26.3 F 23.6 E 763 P 30.8 F 26.5	27(木) ●旧盆休み 	28(金)  食器の置き方は 献立表で確認 E 561 P 20.5 F 17.6 E 682 P 24.4 F 20.8
	31(月)  8月31日は やさいの日 E 595 P 18.2 F 18.0 E 741 P 21.5 F 22.4	 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」! ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。			
	小学校 中学校	E 595 P 18.2 F 18.0 E 741 P 21.5 F 22.4	※材料・天候によって献立を変更することがあります。		