

令和8年

7・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。
- ・材料・天候によって献立を変更することがあります。

◆ 7月 ◆

栄養指導目標

夏の食生活について考えよう



天久学校給食センター

TEL : 917-3464

FAX : 867-9012

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	21.2~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	ひとく ちメモ	小学校 中学校	今月の行事予定 (給食提供なし)		7月は県産品 奨励月間です		1(水)	2(木)	3(金)
			*1日(水)・2日(木) 天久小5年生 (宿泊学習のため)		*16日(木) 安岡中学校 (三者面談のため)		りんごジャム チキンナゲット 小:2コ 中:3コ マカロニ サラダ コッペパン にんじんとかぼ ちのスープ	やさいチャンプルー まぐろカツレツ むぎごはん イナムドゥチ	レバニラいため やさいしゅうまい むぎごはん ごもくちゅうか スープ
			6(月)		7(火) セタ		8(水)	9(木)	10(金)
			うむくじてんぷら もずくどん むぎごはん おきなわ みそしる		おさかな ふりかけ きんぴら れんこん ほしのコロツケ きびごはん ほしぞら スープ		やさいソテー ハンバーグ こくとうパン ヌードル スープ	ささみチーズフライ メキシカンライス コロコロ サラダ	めん こくとうアガラサー おきなわそば あつあげと (具・汁) ゴーヤーのサラダ
ひとく ちメモ			「うむくじてんぷら」のむらさ きのいろは、沖縄県の「べにい も」のいろです。		たなばた献立です。今日のこん だてには、たくさん「ほし☆ が、はいています。		こくとうパンに使っている黒糖は 沖縄県産です。黒糖の甘みや香り をよくかんで味わってください。	メキシカンライスには、カレー粉や チリパウダーを使っています。スパ イスの香りで食欲がアップします。	ゴーヤーの苦み成分は、夏バテして いる体を回復する効果があります。 苦手でも一口食べてみましょう。
小学校 中学校			E 608 P 19.7 F 15.1 E 716 P 22.6 F 16.4		E 556 P 18.4 F 15.2 E 697 P 22.0 F 18.9		E 646 P 27.9 F 23.9 E 759 P 33.3 F 28.3	E 659 P 20.1 F 26.5 E 788 P 23.5 F 31.7	E 638 P 26.8 F 16.7 E 679 P 28.9 F 17.6
こ ん だ て	ひとく ちメモ	小学校 中学校	13(月)		14(火)		15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)
			シークワサーサラダ むぎごはん しまやさいの キーマカレー		たんぱくそふといりまめ 県産まぐろのしょうがやき クファージュシー すみそあえ		コーンとまめのサラダ あじフライ べにいもパン しまやさいの ミネストローネ	べにいももち せんぎりイリチー むぎごはん とうがんのみそしる	シークワサー タルト わかさぎ フリッター 小:2び 中:3び ミートソース おいもの スパゲティ サラダ
ひとく ちメモ			カレーには、冬瓜やゴーヤー、 かぼちゃ、ピーマンなど、沖縄でと れた野菜を使っています。		酢みそ和えにはミミガーを使ってい ます。ミミガーや、モーウィ・きゅ うりの食感を楽しんで味わいましょ う。		ミネストローネにはとうがんや へちま等、沖縄でとれたやさい を使っています。	だしを少しずついれて炒め煮るのが 『イリチー』です。沖縄の方で『シ ブイ』という野菜は何でしょうか。	明日からは夏休みです! 夏休みの 間も、早ね・早おき・朝ごはんを 元気にすごしましょう。
小学校 中学校			E 600 P 17.9 F 20.6 E 719 P 20.4 F 23.4		E 574 P 25.3 F 18.0 E 678 P 27.3 F 23.6		E 619 P 24.1 F 22.9 E 752 P 29.5 F 28.2	E 622 P 20.2 F 15.2 E 744 P 23.3 F 16.9	E 623 P 20.0 F 24.2 E 721 P 23.5 F 27.6
こ ん だ て	ひとく ちメモ	小学校 中学校	食と子どもの健康展		8月26日(水) 1学期後半開始		8月27日(木)	8月28日(金)	
			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、試食など		フルーツポンチ ごはん なつやさいカレー		ポテトソテー キャベツのメンチカツ こくとうパン にくだんご スープ	県産マグロの マスタードやき うっちゃんライス ひじきの ツナサラダ	
ひとく ちメモ					2学期後半開始、給食スタートはみ んなの好きなカレーです。どんな 夏野菜が入っているかな?		沖縄のお盆の最終日『ウークイ』 です。重箱料理をお供えて、ご 先祖様を見送る風習があります。	どの料理も食べることを意識し て、栄養バランスがよかったら よいにしましょう。	
小学校 中学校					E 627 P 18.7 F 16.8 E 764 P 21.6 F 18.7		E 600 P 26.7 F 21.0 E 710 P 32.0 F 24.9	E 562 P 22.7 F 20.6 E 667 P 24.2 F 26.1	
こ ん だ て	ひとく ちメモ	小学校 中学校	8月31日(月)		手作りスポーツドリンク		水分補給はこまめにしよう!		
			やさいのごまあえ カエリとアーモンド のこくとうがらめ ごはん じゃがいもの そばろに		基本の作り方 材料(1L分) ・水:1L・食塩:1~2g ・レモンの搾り汁等 (好みの味付けに) ・砂糖やはちみつ:大さじ2~4		のどがかわく前に 水分補給は何を飲む?		
ひとく ちメモ			今日は野菜の日です。1日に必要 な野菜の量は、両手のひら3杯分 くらいです。		好みで甘さを調節できます。 リンゴ酢などを加えアレンジ しても美味しいです		普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も 必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょ う。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりにたくさん飲むと糖 分のとりすぎになります。		
小学校 中学校			E 571 P 21.8 F 16.2 E 680 P 25.3 F 18.1						