

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月・8月の給食目標】

- 〇地場産物について知ろう
- 〇夏の食生活について考えよう



大名学校給食センター
電話番号 917-3488

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
中学校		830Kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

ひろ

せかい

は

けんさんひん

広めよう

世界へ

羽ばたく

県産品

7月1日~31日は県産品奨励月間です!

給食でも、もずく、アーサ、まぐろ、へちま、とうがん、モウイ、パパイヤ、ズッキーニ、ゴーヤーなど、その他にもたくさんの県産食材が登場します!県産品を食べて、暑い夏も元気にすごしましょう!

暑い夏も元気に乗りきりましょう!

1(水)	2(木)	3(金)
オレンジ 牛乳 (もちげんまいごはん・ぐ) もずくどん だいこんのごまじゃこあえ	ぶたキムチいため やきぎょうざ 牛乳 ごはん たまごスープ	ちくわいそべてんぷら 牛乳 しおやきそば ごぼうサラダ
E 562 P 20.2 F 14.0 E 683 P 24.0 F 16.1	E 582 P 23.6 F 19.8 E 718 P 28.8 F 23.6	E 563 P 22.4 F 27.6 E 722 P 28.9 F 35.1

6(月)	7(火) ☆セタこんだて☆	8(水) なはの日	9(木)	10(金)
(やさい・チーズ) (もちぎごはん・ミート) 牛乳 タコライス アーサのスープ	パパイアのあえもの 牛乳 おほしさまクロック セタ さかなそうめん汁	あじつけのり 牛乳 ゴーヤーチャンプルー むぎごはん シカムドウチ	いちごミックス ジャム 牛乳 やさいサラダ ツイストパン かぼちゃスープ	おきなわ産まぐろカツ 牛乳 アーサのクガニごはん ゴーヤーサラダ
小学校 E 604 P 26.3 F 16.9 中学校 E 702 P 31.7 F 19.9	E 581 P 19.1 F 14.0 E 727 P 23.6 F 17.6	E 572 P 26.8 F 18.1 E 702 P 32.2 F 21.4	E 601 P 21.0 F 18.3 E 704 P 24.6 F 21.2	E 601 P 24.0 F 20.4 E 737 P 28.7 F 24.4

13(月)	14(火)	15(水)	16(木)琉球料理の日(第3木曜)	17(金) 1学期前半終了
フルーツ★ポンチ 牛乳 むぎごはん へちまカレー	きゅうりのツナあえ 牛乳 てづくりふりかけ むちぎごはん にくじゃが	ブロッコリーソテー 牛乳 くるまふのナゲット こくとうパン しまやさい ミネストローネ	かくぎりだいこんいため 牛乳 べにいもごまだんご ごはん うちなーみそ汁	アジのあおさフライ 牛乳 スパゲティ ナポリタン かぼちゃサラダ
小学校 E 647 P 17.4 F 17.5 中学校 E 840 P 21.4 F 20.9	E 575 P 22.2 F 15.6 E 705 P 27.2 F 18.3	E 608 P 25.5 F 20.4 E 701 P 31.4 F 24.1	E 602 P 22.4 F 16.8 E 711 P 26.4 F 18.5	E 696 P 23.0 F 30.4 E 813 P 26.0 F 35.7

イベントおしらせ

食と子どもの健康展

日時: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、学校給食の献立紹介

8/26(水) 1学期後半開始	8/27(木) 旧盆(ワークイ)	8/28(金)
シークワサー シャベット 牛乳 わかめのあえもの むぎごはん チキンカレー	オレンジ 牛乳 (つゆ) (めん)・(ぐ) はるさめと肉だんごのスープ ひやしちゅうか	カリポリこざかなとアーモンド 牛乳 ゆかりごはん とりとじゃがいものうまに
小学校 E 692 P 17.3 F 18.0 中学校 E 830 P 20.6 F 21.2	E 569 P 23.2 F 14.9 E 612 P 25.7 F 17.8	E 602 P 23.6 F 16.8 E 733 P 28.6 F 19.5

8/31(月) やさいの日

フルーツあんにととうふ 牛乳

(もちぎごはん・ぐ) むぎいり ガパオライス やさいスープ

夏に心がけたい食事のとり方

①1日3食、しっかり食べよう!

とくに朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

胃腸が冷えて、食欲が落ちる原因になります。また、甘いジュースなどのとりすぎにも気を付けましょう。

③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。