

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。



		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

【7月の欠食予定日】 ・7/2(木) 鏡原中 1年1組~3組のみ欠食 ・7/3(金) 鏡原中 1年4組~6組のみ欠食		7月 こ ん だ て	1(水) はるまき 牛乳 たきこみ チャーハン はるさめ サラダ 7月は、「県産品奨励月間(けんさんひんしょうれいげっかん)」です。沖縄県で作られた食品がたくさん登場します♪ 小学校 E 691 P 19.3 F 31.1 中学校 E 789 P 21.9 F 33.3	2(木) マーミナーチャンプルー 牛乳 みそだれにくだんご ごはん アーサととうがんの おつゆ 沖縄の方言で、ある野菜のことを「マーミナー」といいます。皆さんは、マーミナーの正体を知っていますか？ 小学校 E 610 P 24.4 F 22.8 中学校 E 722 P 28.0 F 25.8	3(金) ツナポテトサラダ 牛乳 カルシウムオムレツ ごはん ミネストローネ 今日は、県産の黒糖をたっぷり使用した黒糖パンです。ほんのり甘く、しっとりとした食感が特徴のパンです。 小学校 E 632 P 23.5 F 27.2 中学校 E 721 P 26.7 F 30.7
こ ん だ て	6(月) ※めんは、はんぶんずついれるとたべやすいよ。 牛乳 あつあげの ごまあえ にくやさいそば (めん)(スープ)(ぐ) 豆腐を水切りして揚げた「厚揚げ」は、たんぱく質やカルシウムが豊富で、食べ応えもあり、成長期の皆さんにオススメの食品の一つです。 小学校 E 683 P 29.0 F 26.4 中学校 E 737 P 31.9 F 30.3	7(火) 7/7 セタ 3しよくゼリー おかかあえ 牛乳 おほしさまコロッケ たなばた そうめんじる ゆかりごはん そうめん汁は、夜空の「天の川」をイメージして、県産もずくと、魚そうめん(かまぼこ)をいれました。今夜、きれいな星空が見れますように☆ 小学校 E 602 P 19.7 F 16.9 中学校 E 754 P 23.8 F 21.5	8(水) 7/8 なはの日 キャベツメンチカツ 牛乳 けんさんマグロの クファージュシー しまやさいの ツナあえ 今日は、「なはの日」です。そこで、クファージュシーに、市魚の「まぐろ」をいれました。泊漁港は、県内有数のまぐろの水揚げ拠点です。 小学校 E 612 P 22.0 F 23.8 中学校 E 763 P 26.5 F 29.7	9(木) チョコだいた クリーム 牛乳 カラフルサラダ コッペパン クラムチャウダー スープに入っている「あさり」には、鉄分やカルシウム、亜鉛など、成長期の皆さんにとって大切なミネラルが豊富に含まれています。 小学校 E 562 P 21.5 F 24.9 中学校 E 688 P 26.3 F 28.5	10(金) 7/10 納豆の日 にんじんしりしり 牛乳 なっとう ごはん チムシンジ 今日は、「710(納豆)の日」です。納豆クイズ!!納豆に多く含まれ、骨の形成を助けるビタミンは何でしょうか？ 小学校 E 599 P 27.6 F 18.0 中学校 E 711 P 32.2 F 20.3
こ ん だ て	13(月) 牛乳 あつあげのちゅうかい ため ごはん はるさめスープ 暑い日が続いています。夏バテ予防のために、バランスの良い食事を心がけましょう。 小学校 E 570 P 21.4 F 21.1 中学校 E 691 P 25.8 F 24.7	14(火) オレンジ 牛乳 ひじきそばろどん (おぎごはん) (ぐ) ゆしどうふと しまやさいの みそしる 出来立てのやわらかいアチココー「ゆしどうふ」と、「県産の野菜ときのこと」を組み合わせ、みそ汁にしました。 小学校 E 610 P 28.7 F 16.3 中学校 E 728 P 34.1 F 18.5	15(水) しまのビタミンサラダ 牛乳 コッペパン ミートボールの ちゅうキャラット クリームに 「県産品奨励月間(けんさんひんしょうれいげっかん)」にあわせて、沖縄県産の野菜をたっぷり使用したメニューです。 小学校 E 539 P 23.0 F 19.7 中学校 E 677 P 28.4 F 23.5	16(木) 琉球料理の日 牛乳 おさかなふりかけ ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ 今月の琉球料理は、夏の定番「ゴーヤーチャンプルー」です。ゴーヤーが苦手な人も食べやすいように作りました。 小学校 E 564 P 22.9 F 18.8 中学校 E 679 P 27.0 F 21.7	17(金) 7月 給食最終日 はっこう にゅう しろみざかなフライ カレーピラフ アーモンド サラダ 夏休みも、「早起き・早寝・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしてくださいね♪ ※発酵乳の容器は、各学校でまとめて処分してください。 小学校 E 655 P 23.3 F 19.8 中学校 E 763 P 26.4 F 23.3

7月の給食は、
沖縄県で 作られた 食べ物が
たくさん 登場します♪

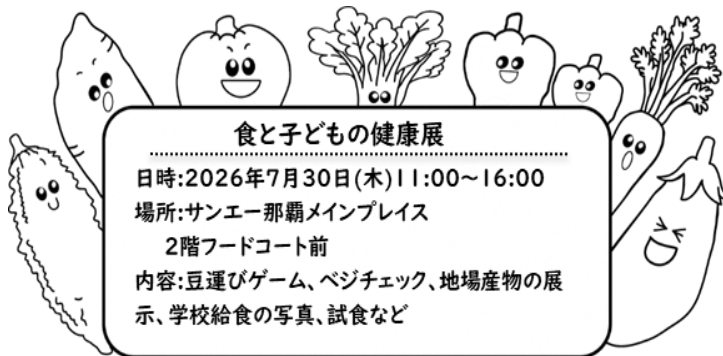
がつ けんさんひんしょうれいげっかん がっこうきょうしゅく やさい くだもの
7月は県産品奨励月間です。学校給食でも、野菜やきのこ、果物、
ぶたにく さかな けんさんひん しょう
豚肉、魚など、たくさんの県産品を使用しています。
おきなわ よ た じゅかん
沖縄の良さを、食べて実感しましょう!



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、試食など

おうちのひと
いっしょに
ぜひ
あそびに
きてね♪



【8月の欠食予定日】

・欠食予定はありません。

※8/26(水)から給食が始まります。
献立表は、8月末までご家庭で
保管をお願いします。

8月

こ
ん
だ
て

26(水) 8月 給食開始日

ポテトとブロッコリーの
アーモンドサラダ
牛乳
【中学校のみ】
ベビーチーズ
きなこあげパン
にくだんごの
スープ

夏休み明けの給食は、皆さんが大好きな「きなこあげパン」にしました♪こぼさないように、気をつけていただきます。

小学校 E 598 P 24.6 F 23.6
中学校 E 738 P 30.6 F 30.4

27(木)

キャベツの
しおこんぶあえ
はっこう
にゅう
やきこもちシヤモ
ごはん
にくじゃが

まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、1学期後半も元気に過ごしましょう
※発酵乳の容器は、各学校でまとめて処分してください。

小学校 E 587 P 21.0 F 11.6
中学校 E 714 P 24.7 F 14.3

28(金)

ちくわのいそべやき
牛乳
しらすの
たきこみごはん
ひじきサラダ

牛乳は、熱中症の予防にもなる飲み物です。「骨量貯金」を意識して、カルシウムが豊富な食品を積極的に摂るようにしましょう。

小学校 E 561 P 22.5 F 20.2
中学校 E 686 P 27.9 F 23.9

こ
ん
だ
て

31(月) 8/31 野菜の日

牛乳
たくあんのごまあえ
おぎごはん
なつやさいと
ひきにくのカレー

「831(野菜)の日」にあわせて、夏野菜をたっぷり使ったカレーライスにしました。どんな野菜が入っているか、分かるかな?

小学校 E 640 P 21.3 F 22.4
中学校 E 774 P 25.5 F 26.4

こんな症状があったら、夏バテかも...

授乳中にボーッとしてみよう。
授乳中に集中
できない。
ほっ
体がだるくて、朝起きる
のがつらい。
ほっ
食欲がわかない。
おなごの調子が悪い。
夏バテを防ぐ・治すためには...

バランスよく食べる。
とり過ぎ
注意!
冷たい物ととり過ぎない。
水分補給をこまめに
する。
冷房の設定温度に
気をつける。

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには
涼しい服装 日傘や帽子、
日陰を利用する。
涼
涼
涼
こまめに
休憩する。
水分補給をする。

水分補給のポイント
こまめにとる。
目安は、
1日1.2リットル。
起床時や、入浴の前後に。
のどが渇く前に
意識して飲む。
大量に汗をかいた時
は塩分も忘れずに。
スポーツドリンクや
経口補水液(0.1~0.2%)