

令和8年

7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。

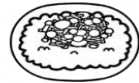
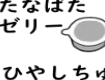
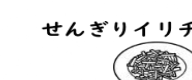
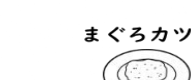
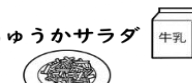
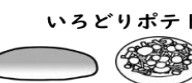
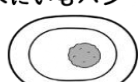
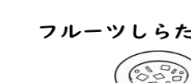
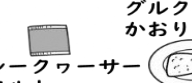
【7・8月の食に関する指導目標】
夏の食生活について考えよう



上間学校給食センター

TEL: 917-3487
FAX: 917-3487

学校給食の 栄養基準量		E=1乳キー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 中学校	650kcal 830kcal	21.1~32.5 27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	がづ けんさんひんしゅうれいげっかん 7月は県産品奨励月間です 給食では『へちま』『ゴーヤー』『べにいも』など、その他たくさんの県産品を 取り入れています。献立表から探してみよう！沖縄の畑で太陽の光をたくさんあ びて育った野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！  シークワーサー とうふ バイナップル ベにいも ちゅらキャロット こくとう へちま ゴーヤー 他にもあるよ～ こんだて表から さがしてね～！ 		1(水)   ざっくくとまめのサラダ   こくとうパン とうがんの クリームに 今月は県産品(けんさんびん)をた くさん使っています。今日は黒糖と 冬瓜です。 E 620 P 24.7 F 23.2 E 710 P 28.0 F 26.1	2(木)   きょうほう   もずくどん ゆしどうふ 今日のはもずく丼ですが、どんぶり ではなく、ごはんのお皿にもりつけ てくださいね。 E 573 P 23.3 F 16.7 E 680 P 26.8 F 18.6	3(金) ウムクジアンダギー     アーサーり たきこみごはん ゴーヤーの しおこんぶ あえ アーサ、ゴーヤー、べにいもなど県 産品をたくさん使った、うちなーラン チです。 E 633 P 20.3 F 21.9 E 718 P 22.5 F 24.6
	小学校 中学校	6(月) からしなのあえもの   れんこんいりつくね   おぎごはん とうがんの そばろに 7(火) たなばた たなばた ゼリー   ほしのコロッケ   ひやしちゅうか (めん・つゆ)   ひやしちゅうか (あえもの) ちゅうか いため 8(水) せんぎりイリチー   だいがくいも   おぎごはん うちなー みそしる 9(木) まぐろカツ     ちゅらキャロット ピラフ パパイア サラダ 10(金) なつとうの日 タマナーチャンプルー   てまきのり   なつとうみそ おぎごはん もずく スープ			
こ ん だ て	冬瓜は水分がたっぷりて熱中症予 防にもなります。暑さに負けない体 は毎日の食事から♪ E 602 P 25.2 F 17.7 E 712 P 28.6 F 19.2	今日はたなばた☆お楽しみのゼ リーもあるよ♪今夜は夜空を見上 げてみましょう。 E 692 P 21.7 F 23.2 E 769 P 24.3 F 27.2	うちなーみそしるは、お肉もとうふも 野菜もたっぷり。これ一杯で栄養ま んてんです♪ E 604 P 23.2 F 16.4 E 719 P 27.0 F 18.1	糸満市産の「美らキャロット」を使っ たピラフです。にんじんの甘味が感 じられるよ。 E 599 P 23.0 F 21.5 E 693 P 26.1 F 24.5	今日はなつとうの日です。なつとう みそとごはんを、のりでまいて食べ てね。 E 589 P 24.8 F 17.2 E 701 P 28.0 F 19.3
こ ん だ て	13(月) ちゅうかサラダ     おぎごはん マーボーへちま 14(火) ちんすこう   フータシャー   ゆかりごはん アーサーと とうがんの スープ 15(水) いりどりポテトサラダ   べにいもパン   ミートボールミネストローネ 16(木) フルーツしらたま     おぎごはん なつやさい カレー 17(金) いちがっく ぜんはんしゅうりょう 一学期前半終了 グルクンのかおりあげ   シークワーサー タルト   クファ ジュシー ゴーヤー いりどり サラダ				
こ ん だ て	クイズ☆「へちま」を漢字で書く？ ①西瓜②苦瓜③糸瓜 こたえは放 送で♪ E 613 P 24.1 F 20.1 E 727 P 27.7 F 22.6	フータシャーは「くるまふ」と野菜を いためた沖縄の郷土料理です。ふ わふわの「くるまふ」がおいしいよ。 E 641 P 24.2 F 20.2 E 741 P 28.1 F 21.8	沖縄の紅芋をつかった、ほんのリ ンク色のパンです。紅芋の甘みを 味わってね。 E 623 P 25.5 F 22.8 E 702 P 28.7 F 25.2	夏バテしていませんか？カレーのス パイスで食欲アップ！夏野菜をおい しく食べましょう☆ E 634 P 21.0 F 15.0 E 755 P 24.2 F 16.7	明日から夏休みですね。夏休み中 も早寝早起き朝ごはんを、元気に すごしましょう♪ E 685 P 30.6 F 24.9 E 769 P 33.2 F 27.4
小学校 中学校					

令和8年

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。

ひさしぶりの給食は…
やったーカレーだ！
たのしみだな～♪



こ ん だ て	26(水) 一学期後半開始 フルーツポンチ おぎごはん ポークカレー 調理員さんたちがおいしいカレーを作って待ってるよ♪あさごはんも食べておいでね～(へへ)/ E 633 P 20.5 F 15.0 E 751 P 23.9 F 16.6	27(木) 旧盆(ウークイ) クーブイリチー くるまふのナゲット くろまいごはん イナムドゥチ 今日は旧盆(ウークイ)。ごせんぞさまをお見送りする日です。琉球料理をいただきます。 E 626 P 27.7 F 19.8 E 738 P 31.7 F 22.0	28(金) オレンジ スタミナどん とうがんのみそしる 夏のつかれをふきとばす、スタミナ丼です。ぶた肉のビタミンB1がつかれをかいふくさせてくれるよ。 E 611 P 25.2 F 18.6 E 721 P 29.2 F 20.9
	こ ん だ て	小学校 中学校	小学校 中学校

こ ん だ て	31(月) カルフィッシュ ぶたキムチどん わかめスープ 暑さで食欲がおちている人はいないかな？ぶたキムチで、食欲アップ！からさはひかえめに作りますよ。 E 594 P 25.7 F 19.3 E 703 P 29.3 F 21.7	食と子どもの健康展 2026年 7月30日(木) 時間: 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 ●豆運びゲーム おはしを正しく使って豆を運んでみよう！ 時間内にいくつ運べるかな？ ●ベジチェック 野菜を食べていますか？ 食べた野菜の量をチェックしてみよう！ ●地場産物の展示 見て・触れて・学ぼう！ 沖縄の地場産物！ ●学校給食の写真 那覇・浦添市、南北大東島、久米島、県立開邦中学校の給食を紹介します！	
	小学校 中学校	上間給食センターの給食の写真も展示されます。 ぜひ、ご家族でおこしく下さい♪	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。