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。

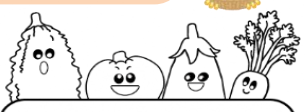
今月の給食目標
・地元の食材について知ろう
・地元の食材をこんだてから見つけよう

高良学校給食センター
TEL:917-3484

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g

7月は県産品奨励月間です

給食では、ゴーヤー、へちま、とうがんなどの野菜以外にも、もずくやアーサ、まぐろなどの海産物や、とうふ、かまぼこ、こんにゃくなど多くの県産品を取り入れています。毎日献立表をチェックして県産品をさがしてみましょう!



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：地場産物の展示、
学校給食の写真、他

	1(水)	2(木)	3(金)
	バンサンスー むぎごはん マーボーへちま 牛乳	パパイヤとパインのサラダ こくとうパン（うえはら小） ハニートースト（たから小） かぼちゃのシチュー 牛乳	オレンジ ゴーヤーチャンプルー きびごはん シカムドゥチ 牛乳
	マーボーに県産品のへちまが入っているよ。にがてな人もちょうせんしてたべてね！	パパイヤはサラダにしてもおいしいよ！今日は県産品のパインといっしょにさっぱりと。	沖縄料理といえばゴーヤーチャンプルー！たまごアレルギーのある人は気をつけてね。
	E 623 P 23.6 F 20.0	E 649 P 22.2 F 26.1	E 561 P 24.6 F 15.2

こんだて	6(月)	7(火) たなばた	8(水) なはの日	9(木)	10(金) なっとうの日
	あまずあえ ごはん とうがんのカレーに 牛乳	たなばたゼリー あげぎょうざ （めん）（つゆ）（ぐ） ひやしちゅうか ちゅうかコーンスープ 牛乳	べにいもコロッケ まぐろのたきこみごはん からしなのあえもの 牛乳	ブロッコリーソテー こくとうパン（たから小） ハニートースト（うえはら小） とうがんのクリームスープ 牛乳	なっとう パパイヤイリチー むぎごはん うちなーみそしる 牛乳
	とうがんは方言でなんという？①スヌイ②シブイ③スルルーせいかいは給食時間の放送で！	今日は七夕。みなさんのねがいごとはなんですか？夜空に天の川が見えるといいね☆	今日は7/8で「なはの日」。なは市の市魚は「まぐろ」だよ！たきこみごはんをあじわってね。	とうがんはクセがないので、どんなりょうりにもあうよ。今日は洋食のクリームスープで。	なっとうには体を作るたんぱくしつがたっぷり！おなかのちょうしもととのえてくれるよ。
小学校	E 551 P 22.8 F 15.0	E 561 P 19.2 F 18.0	E 585 P 22.6 F 20.1	E 613 P 23.4 F 24.1	E 603 P 27.9 F 16.1

こんだて	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金) 1学期前半終了
	うめかつおあえ ごはん じゃがいものそぼろに 牛乳	ウンチェーバーいため さばのさいきょうやき むぎごはん アーサとたまごのスープ 牛乳	チキンカツ うっちんライス すみそあえ 牛乳	てづくりちんすこう もずくどん もずくどんのぐ↓かけてたべる ごはん ゆしどうふ 牛乳	シークヮーサーシャーベット こもちししゃもフライ なつやさいスパゲティ だいこんサラダ 牛乳
	沖縄のしまやさい「モーウイ」って知ってる？きゅうりとにたはごたえでおいしいよ。	ウンチェーバーは、えんさいという野菜で、くきがストローみたいになっているよ。	うっちんとは「うこん」のこと。カレーのスパイスとしてもつかわれているよ。	もずくもゆしどうふも県産品。デザートは、調理員さん手づくりのちんすこうだよ♪	明日から夏休み！夏休みも「はやね・はやおき・あさごはん」で元気にすごしてね♪
小学校	E 550 P 20.7 F 14.5	E 623 P 29.6 F 19.5	E 574 P 23.1 F 21.2	E 653 P 24.1 F 20.7	E 565 P 21.8 F 19.6

7月はいろいろな県産品が給食にとうじょうするよ！

夏バテしない食生活を！

暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが大切です。
夏バテを防ぐ食生活の4つのポイントをさんこうにして、暑い夏でも元気いっぱい過ごしましょう。

	8/26（水）1学期後半開始	8/27（木） 旧盆ウークイ	8/28（金）
	タコライス ・タコミート ・キャベツ ・スライスチーズ ↓ かけてたべる ごはん ABCスープ 牛乳	ウサチ むぎごはん だいこんのにつけ 牛乳	オレンジ やきにくどん やきにくどんのぐ↓かけてたべる ごはん はるさめスープ 牛乳
	今日から1学期後半がスタート！調理員さんがおいしいタコライスをつくってまってるよ♪	ウークイには「ウサンミ」というじゅうばこりょうりをおそなえしてご先祖様を見送ります。	明日8/29の「やきにくの日」にちなんで今日の給食はやきにくどん♪スタミナをつけよう！
	E 638 P 26.8 F 22.1	E 560 P 23.3 F 14.2	E 548 P 23.2 F 14.0

こんだて	8/31（月） やさいの日
	フルーツポンチ ごはん なつやさいカレー 牛乳
	なつやさいたっぷりのカレーで元気いっぱい！何しゅるいのやさいが入っているかな？
小学校	E 595 P 19.5 F 14.8

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特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。

旬の野菜や果物を食べる

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。

冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。