

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。

【栄養指導目標】
「夏の食生活について考えよう」

★の献立は県産品が
使用されています！

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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

与儀学校給食センター

TEL: 917-3481

FAX: 917-3481

7月

7月は県産品奨励月間です！

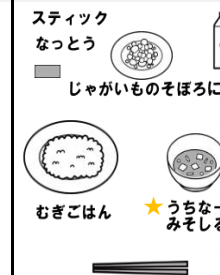
沖縄でとれる野菜や果物、海藻、牛乳などを給食でも使用しています。

1(水)



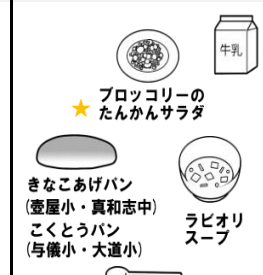
E 572 P 21.5 F 17.3
E 729 P 25.9 F 20.0

2(木)



E 596 P 26.1 F 15.7
E 707 P 30.3 F 17.5

3(金)



E 589 P 22.2 F 16.7
E 626 P 23.4 F 22.2

こ
ん
だ
て小学校
中学校

6(月)



E 591 P 25.3 F 14.8
E 749 P 30.7 F 16.9

7(火) セタ



E 504 P 25.7 F 20.1
E 611 P 31.9 F 24.4

8(水)



E 634 P 28.0 F 17.6
E 804 P 33.9 F 20.4

9(木)



E 570 P 19.5 F 20.6
E 665 P 22.4 F 23.8

10(金)



E 525 P 19.9 F 18.6
E 641 P 23.5 F 21.7

こ
ん
だ
て小学校
中学校

13(月)



E 722 P 26.4 F 23.5
E 857 P 31.4 F 27.0

14(火)



E 609 P 22.7 F 15.6
E 770 P 27.5 F 17.9

15(水)



E 578 P 18.6 F 18.0
E 699 P 21.6 F 20.6

16(木) 琉球料理の日



E 570 P 34.9 F 18.7
E 632 P 29.6 F 20.9

17(金)



E 658 P 21.5 F 17.8
E 827 P 26.0 F 20.7

こ
ん
だ
て小学校
中学校

8月

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

26(水)



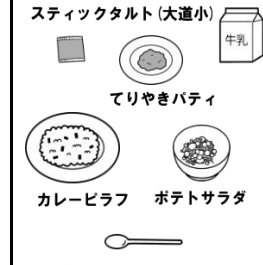
E 633 P 20.7 F 17.1
E 808 P 25.0 F 19.4

27(木) ウークイ



E 679 P 25.4 F 18.5
E 801 P 30.0 F 21.0

28(金)



E 663 P 22.7 F 27.6
E 776 P 25.4 F 31.5

こ
ん
だ
て小学校
中学校

31(月)



E 592 P 21.8 F 16.5
E 756 P 26.7 F 19.0

長い夏休みにはいると、夜おそくまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。
一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことが大変ですので、休みに入っても早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう！

夏バテしない
食生活のポイント！

- ❖ 冷たいものをとりすぎないようにしましょう！
- ❖ たんぱく質を必ずとりましょう！
- ❖ 香辛料を上手に使って食欲増進！

欠食予定

8月27日(木)
大道小
(振替休日)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。