

令和7年

7月・8月予定献立表

※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。



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て	7月欠食予定	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	4日(金) 仲井真小4年 10日(木) 仲井真小6年 11日(金) 仲井真小6年	うめかつおあえ ひじきしゅうまい ごはん へちまのカレー そばろに	ひやしちゅうか (タレ) ひやしちゅうか (めん) ひやしちゅうか (ぐ) きのこスープ	はるまき べにいもパン チリコンカン マッシュルーム スープ	メンクワ ゆかりむぎ ごはん アーサ入り ゆしどうふ
	 水分補給は こまめに しよう!	E 602 P 23.7 F 18.0 E 705 P 26.9 F 19.8	E 634 P 24.9 F 22.5 E 670 P 27.3 F 23.1	E 661 P 26.9 F 24.7 E 757 P 30.9 F 28.0	E 566 P 20.5 F 17.7 E 672 P 23.7 F 19.7
こ ん だ て	7(月) たなばた献立	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	たなばたお星さま ゼリー きんぴらごぼう ちらしずし さかなそう めんじる	ゴーヤーサラダ ナポリタン まぐろやわらか カツ	ポテトのバジルソテー ココアあげパン (仲井真小・壺屋小) こくとうパン (その他の学校) パンプキンスープ	なつとうの日 なつとうあえ こくとう ビーンズ ちくさやき しらすとえだまめの ごはん	ひじきのうめあえ むぎごはん マーボー とうがん
	E 579 P 18.9 F 12.6 E 676 P 21.8 F 13.5	E 582 P 26.8 F 19.8 E 655 P 29.5 F 22.0	E 581 P 21.7 F 21.6 E 778 P 26.0 F 31.3	E 629 P 27.5 F 21.8 E 738 P 32.2 F 25.7	E 585 P 24.4 F 17.7 E 695 P 28.3 F 19.9
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	かぼちゃと花やさい サラダ ガパオライス むぎごはん はくさいの スープ	タマナーの ウサチ クープジュー シー かぼちゃひき にくフライ	しよくパン 5しゆのやさいグラタン ツナサラダ キャロット ポタージュ	ちくぜんに りんご むぎごはん シカムドウチ	カリフラワーと あおまめのサラダ シークワサータルト むぎごはん 夏やさいカレー
	E 636 P 22.1 F 19.0 E 756 P 25.3 F 21.4	E 663 P 18.7 F 27.0 E 762 P 20.8 F 31.5	E 674 P 22.2 F 28.4 E 754 P 25.2 F 31.5	E 518 P 20.5 F 11.3 E 611 P 23.6 F 12.0	E 752 P 24.0 F 23.2 E 879 P 27.5 F 25.3
こ ん だ て	7月は県産品奨励月間 7月は「県産品奨励月間」です。沖縄 でとれる野菜や果物、お肉やお魚、海 藻、牛乳など給食でも使用していきま す。 おいしい「うちなーむん」をぜひ味わっ てください。				
	7・8月栄養指導目標 夏の食生活について考えよう！ 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっ ていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。 めん類には、ハムやたまご、野菜などでたんぱく質を補うようにしま しょう。				
あ か き み ど り	7月は県産品奨励月間 7月は「県産品奨励月間」です。沖縄 でとれる野菜や果物、お肉やお魚、海 藻、牛乳など給食でも使用していきま す。 おいしい「うちなーむん」をぜひ味わっ てください。				
	7・8月栄養指導目標 夏の食生活について考えよう！ 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっ ていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。 めん類には、ハムやたまご、野菜などでたんぱく質を補うようにしま しょう。				
こ ん だ て	8月の予定献立表	26(火)	27(火)	28(火)	29(火)
	 8月の給食は、 26日(火)から はじまります！	フルーツしらたま ミルク むぎごはん ハヤシライス	パパイアイリチー ちんすこう わかめむぎ ごはん クーリジシふう すましじる	ポテトサラダ トマトリゾット キャベツ入り ひらつくね	ブロッコリーいため ゆかりむぎ ごはん とりじゃが みそしる
	E 721 P 21.7 F 17.0 E 857 P 25.3 F 18.7	E 662 P 23.2 F 23.9 E 772 P 27.1 F 26.3	E 552 P 19.9 F 24.8 E 621 P 21.9 F 27.3	E 609 P 22.8 F 18.7 E 720 P 26.2 F 20.9	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。