

令和7年

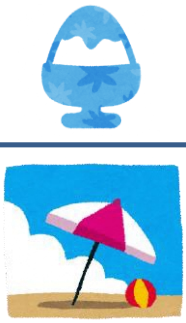
7・8月 の予定献立表

※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。

銘苅学校給食センター

TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

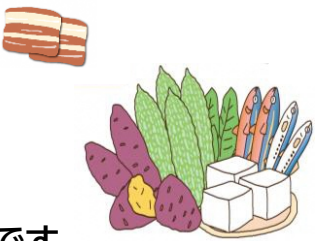
学校給食の栄養 基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
	中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

こ ん だ て	7・8月の欠食予定 ★なし★ 	1(火) スライスチーズ タコライス タコス用サラダ むぎごはん アーサ汁	2(水) パン ゴーヤーれんこんチップス 黒糖パン キャロットスープ	3(木) いわしのしょうが煮 ウッチンライス ミミガー入りゴマあえ	4(金) オレンジ レバニラいため むぎごはん 水ぎょうぎスープ
		県産品の 良さを知ろう	人気の ゴーヤーチップ	成長に必要な 牛乳の栄養	県産品を 見つけよう
		E 542 P 23.3 F 18.0 E 706 P 28.5 F 21.5	E 543 P 18.6 F 16.1 E 758 P 25.3 F 20.2	E 592 P 22.2 F 24.3 E 733 P 26.4 F 29.5	E 548 P 19.4 F 17.6 E 719 P 24.1 F 21.5
こ ん だ て	7(月) ゴーヤーのあえもの セタゼリー キャベツ入り平つくね きびごはん 魚ソーメン汁	8(火) マグロフライ 鶏ごぼうごはん 切干大根の シークワサーあえ	9(水) すいか 冷やし中華(具) 冷やし中華 (麺、タレ) わかめスープ	10(木) 納豆 厚揚げのみそ炒め わかめごはん クーリジシ	11(金) パインクレープ もずく丼 おぎごはん 小松菜のあえもの
		7月7日は セタ	7月8日 なはの日	今帰仁村の すいか	クーリ=こおり ジシ=にく
		E 577 P 19.7 F 16.4 E 699 P 23.6 F 18.7	E 548 P 23.0 F 14.1 E 681 P 28.0 F 16.3	E 536 P 20.7 F 19.5 E 660 P 26.0 F 23.7	E 552 P 26.4 F 17.6 E 706 P 32.6 F 19.9
こ ん だ て	14(月) フルーツポンチ サイダー風 げんまいごはん へちまカレー	15(火) ひとくち黒糖 肉野菜いため(そば用) 沖縄そば(汁) 沖縄そば(めん) すみそあえ	16(水) ごまポテトサラダ おぎごはん あぐー豚丼	17(木) ヨーグルト ゴーヤーチャンプルー ゆかり黒米ごはん ななみ汁	18(金) 冷凍みかん イカフライ 県産きのこの炊き込みごはん 梅ドレあえ
		へちまのうまみ たっぷりのカレー	手洗いで 食中毒予防	第3木曜は 琉球料理の日	夏休みも バランスよく食べよう
		E 557 P 17.2 F 13.9 E 725 P 21.0 F 15.9	E 617 P 24.5 F 19.4 E 703 P 28.2 F 23.4	E 533 P 21.2 F 15.3 E 703 P 27.1 F 17.9	E 521 P 22.7 F 16.1 E 680 P 29.2 F 19.4



7・8月の給食目標
地場産物について知ろう

7月は、沖縄県の定めた県産品奨励月間です。
地元でとれたものを、地元で消費して(地産地消)沖縄を元気にする
月です。給食でも、沖縄でとれる農産物や海産物、沖縄で加工された
食材を積極的に使用しています。沖縄県産品を食べて経済を活発にし
わたしたちの心も体も元気にしていきましょう!



夏休みの食生活目標
をたてよう。

- ☐ 朝・昼・夕、
きちんと食べる。
- ☐ 冷たいものを
食べ過ぎない。
- ☐ お手伝いをする。
- ☐ 野菜を食べる。

こ ん だ て	夏バテをふせぐ食べもの 	26(火) フルーツナタデココ ごはん 島野菜カレー	27(水) パパイアサラダ むぎごはん マーボーナス	28(木) シークワサーゼリー きびごはん シカムドゥチ	29(金) 紅芋アイス きびなご天ぷら うちなー焼きそば ごぼうサラダ
		生活リズムを 整えよう	水分補給を 大切に	好きな野菜を ふやそう	8月31日は やさいの日
		E 574 P 17.5 F 13.9 E 737 P 21.2 F 15.8	E 561 P 24.4 F 17.7 E 738 P 31.0 F 20.7	E 533 P 20.8 F 16.6 E 696 P 27.6 F 20.5	E 652 P 22.9 F 32.9 E 788 P 27.2 F 40.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。