

令和7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。

食品群	体内ではたらく
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	21.1~32.5g

こ ん だ て	<p>こんげつ けっしよくよてい 今月の欠食予定</p> <p>うえはら しょう ねんせい 宇栄原小 6年生</p> <p>きん しゅうがくりようこう ・7/11(金)…修学旅行</p> <p>げつ ふりかえ ・7/14(月)…振替休日</p>	<p>1(火)</p> <p>べにいもパン (高良小) ゴーヤーの いろいろサラダ</p> <p>えだまめサラダ 牛乳</p> <p>サバのしおこうじやき</p> <p>きびごはん とんじる</p> <p>ハニートースト (宇栄原小) みやこじまん かぼちゃの スープ</p> <p>宮古島でとれたかぼちゃをたっぷりつけたスープです。甘くて栄養まんてんです。</p>	<p>2(水)</p> <p>えだまめサラダ 牛乳</p> <p>サバのしおこうじやき</p> <p>きびごはん とんじる</p> <p>冬瓜を入れた、夏でもさっぱりおいしいとんじるです。熱中症予防にもぴったりですよ。</p>	<p>3(木)</p> <p>フルーツしらたま 牛乳</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>ごはん なつやさいカレー</p> <p>夏野菜たっぷりのカレーで元気いっぱい☆何種類の野菜が入っているかな？</p>	<p>4(金)</p> <p>せんぎりイリチー 牛乳</p> <p>ミニべにいもだんご</p> <p>きびごはん うちなーみそしる</p> <p>きびごはん うちなーみそしる</p> <p>ポークや野菜が入ったうちなーみそしるです。ポークは添加物がないものを使っています。</p>
	小学校	E 601 P 22.2 F 19.8	E 629 P 29.6 F 20.6	E 634 P 19.0 F 13.8	E 640 P 23.0 F 17.5
こ ん だ て	<p>7(月) たなばた</p> <p>たなばた おくらのゼリー しおこんぶあえ 牛乳</p> <p>ジャージャーめん(めん)</p> <p>ジャージャーめん(具)</p> <p>今日は「たなばた」☆今夜は夜空を見上げてみましょう。天の川が見えるかな？</p>	<p>8(火)</p> <p>こくとうまんじゅう</p> <p>もずくどん 牛乳</p> <p>もずくどんの具 ↓かけてたべる</p> <p>きびごはん シカムドウチ</p> <p>県産もずくたっぷりのもずく丼です。デザートは、沖縄の黒糖を使ったおまんじゅう♪</p>	<p>9(水)</p> <p>マグロカツ 牛乳</p> <p>カレーピラフ パパイアサラダ</p> <p>マグロは那覇市の「市魚」です。今年にはマグロがよくとれているようです。</p>	<p>10(木)</p> <p>キャベツのうめあえ 牛乳</p> <p>アーサのあつやきたまご</p> <p>きびごはん どうがん</p> <p>きびごはん どうがん</p> <p>クイズ!「ンブシー」の意味は?①につけ②みそに③みそしる どれかな～?</p>	<p>11(金)</p> <p>ウンチューバーいため 牛乳</p> <p>あぶらみそ</p> <p>きびごはん ゆしどうふ</p> <p>ウンチューバーは、えんさい(ようさい)という野菜で、くきがストローみたいになっているよ。</p>
	小学校	E 610 P 27.6 F 17.2	E 537 P 24.8 F 12.6	E 627 P 19.9 F 24.4	E 597 P 26.9 F 16.6
こ ん だ て	<p>14(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>ぶたねぎどん 牛乳</p> <p>ぶたねぎどんの具 ↓かけてたべる</p> <p>きびごはん じゃがいものみそしる</p> <p>ぶたにくはたんぱくしつや、ビタミンB1がたっぷり。夏バテ予防に欠かせない栄養です!</p>	<p>15(火)</p> <p>おからちんすこう 牛乳</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>きびごはん イナムドウチ</p> <p>どうふ屋さんの捨てるはずだった「おから」が入っている、SDGsなちんすこうです。</p>	<p>16(水)</p> <p>べにいもパン (宇栄原小) 牛乳</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>ハニートースト (高良小) どうがんの クリームスープ</p> <p>クイズ!「どうがん」は方言でなんという?①スヌイ②スビイ③スルルー どれでしょう??</p>	<p>17(木)</p> <p>もやしのナムル 牛乳</p> <p>ちゅらキャロットぎょうぎ</p> <p>きびごはん マーボーどうがん</p> <p>糸満市のちゅらキャロットが皮にねりこまれているギョウザです。黄色い色がかわいいよ♪</p>	<p>18(金) いちがっき ぜんはんしゅうりょう</p> <p>一学期前半終了 シークワーサータルト</p> <p>きびごのからあげ 牛乳</p> <p>クファージュシー</p> <p>ゴーヤーいり ぶたしゃぶサラダ</p> <p>明日から夏休み!夏休みも早寝、早起き、朝ごはん、元気にすごしてね♪</p>
	小学校	E 599 P 24.3 F 17.7	E 649 P 25.5 F 15.6	E 607 P 22.5 F 23.7	E 644 P 25.0 F 21.9



こんげつ きゅうしよくもくひよう
今月の給食目標

じもと しよくさい し
○地元の食材について知ろう

じもと しよくさい こんだて み
○地元の食材を献立から見つけよう

がつ けんさんひんしようれいげっかん
7月は県産品奨励月間です

きゅうしよく
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とり入れています。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!



8月の予定献立表

こ ん だ て	<p>25(月)</p> <p>あしたの給食は… やったータコライス!! たのしみだな～♪</p> <p>タコライス 牛乳</p> <p>タコミット キャベツ スライスチーズ ↓かけてたべる</p> <p>きびごはん わかめスープ</p> <p>今日から学校スタートです♪調理員さんがおいしいタコライスを作って待ってるよ(^^)/</p>	<p>26(火) いちがっき こうはん かいし</p> <p>一学期後半開始</p> <p>タコライス 牛乳</p> <p>タコミット キャベツ スライスチーズ ↓かけてたべる</p> <p>きびごはん わかめスープ</p> <p>頭も体も学校モードになったかな?カレーを楽しみに、元気に登校してきてね～☆</p>	<p>27(水)</p> <p>ゼリー入りフルーツポンチ</p> <p>ごはん チキンカレー</p> <p>暑さで食欲が落ちていませんか?マーボーどうふと一緒に、ごはんをモリモリ食べよう!</p>	<p>28(木)</p> <p>とりにくときゅうりのあえもの</p> <p>きびごはん マーボーどうふ</p> <p>ミネラルたっぷりのなもずくのみそしる。朝のみそしるは熱中症ぼううにおすすめですよ。</p>	<p>29(金)</p> <p>バナナ</p> <p>にくそぼろどん 牛乳</p> <p>にくそぼろどんの具 ↓かけてたべる</p> <p>きびごはん もずくのみそしる</p>
	小学校	E 651 P 29.6 F 21.6	E 620 P 20.6 F 12.6	E 618 P 25.7 F 20.8	E 637 P 23.6 F 17.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、期限内に納めましょう。
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)