



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	体内でのばたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	血の力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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

曜日	献立	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
こんだて	7月は 県産品奨励月間!! ウチナー食材をたべて暑い夏をみんなで のりきろー! 鶏	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおこうじやき こふきいも とんじる	ぎゅうにゅう コッパン チキンとかぼちゃのグラタン パパイヤサラダ なつやさいミネストローネ	ぎゅうにゅう もずくどん ゴーヤーぶたしゃぶサラダ じゃがいものかきたまじる	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 ごぼうのからあげ きくらげのスープ
あか		牛乳、さば、豚肉、油揚げ(大豆)、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ(乳)、ツナ、あさり、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豚肉、もずく、全卵、絹ごし豆腐(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)
き		米、麦、じゃがいも、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、じゃがいも	米、麦、こめ油、さとう、でん粉、ごま油、ごま、じゃがいも	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、大豆油(大豆)、はるさめ
みどり	Wash your hands clean!! きれいに手を洗おう!!	パセリ、だいこん、ごぼう、にんじん、こねぎ、こんにやく	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、パパイア、きゅうり、にんじん、とうがん、なす、トマト	にんにく、たまねぎ、にんじん、小松菜、ゴーヤー、ブロッコリー、しいたけ、きゅうり、シークワーサー、こねぎ	にんじん、たまねぎ、こねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、ごぼう、きくらげ、小松菜
小学校		C 606 P 25.8 F 23.6	C 603 P 25.3 F 23.1	C 624 P 25.1 F 25.4	C 636 P 23.2 F 23.6
中学校		C 782 P 31.2 F 27.5	C 699 P 28.6 F 26.5	C 809 P 29.9 F 29	C 813 P 28 F 27.4
こんだて	7(月) 七夕献立	ぎゅうにゅう もちきびごはん あげ豆腐のみそかけ ゴーヤーとモーウイのウサチー あまのがわスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう おやこどんぶり モーウイのゆかりあえ あさりのみそしる	ぎゅうにゅう くろまいごはん あげ豆腐のやさいあんかけ パパイヤイリチー イナムドウチ	ぎゅうにゅう むぎごはん ゴーヤーチャンプルー きびなごのカレーあげ アーサじる
あか		牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、ツナ、魚そうめん	牛乳、鶏肉、全卵、あさり、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、カスチラ、かまぼこ(卵抜)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、しいら、全卵、無塩せきベーコン(卵抜)
き		米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、ごま油、ごま、そうめん(小麦)、パインゼリー	米、麦、さとう、でん粉、上白糖、ごま	米、黒米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油	米、麦、こめ油、小麦粉(小麦)、でん粉、ごま
みどり		にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ゴーヤー、モーウイ、シークワーサー、しいたけ、オクラ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、モーウイ、きゅうり、うめ、しそ	にんじん、たまねぎ、しょうが、パパイア、しいたけ、こんにやく	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが
小学校		C 657 P 23.7 F 22.3	C 566 P 25.4 F 18.7	C 701 P 27.9 F 29.4	C 545 P 22.5 F 19.6
中学校		C 849 P 28.2 F 26.4	C 728 P 30.5 F 21.1	C 905 P 34.3 F 34.6	C 705 P 26.9 F 22.5
こんだて	14(月) 渡嘉敷のしいら使用予定	ぎゅうにゅう メキシカンライス しまざかなのマリネソースかけ いんげんソテー コーンスープ	ぎゅうにゅう やさいそば(阿小5・6年リクエスト) サーターアングギー りんご	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたしょうがやき こまつなのおかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう なつやさいカレー じゃことだいのサラダ チョコアイス(中3リクエスト) ※今回は、アイス風デザート をセレクトでお届けします♪ チョコ味 or ストロベリー味
あか		牛乳、無塩せきウィンナー(卵抜)、豚肉、しいら、脱脂粉乳	牛乳、チキアキ(卵抜)、豚肉、全卵	牛乳、豚肉、糸がずり、油揚げ(大豆)、豆腐(大豆)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、昆布、鮭
き		米、こめ油、小麦粉(小麦)、さとう、でん粉	大豆油、こめ油、小麦粉(小麦)、さとう、大豆油(大豆)	米、麦、さとう、ごま、里芋、こめ油	米、ラード、こめ油、さとう、じゃがいも、さとう
みどり		ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン、いんげん、コーン、パセリ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、こねぎ、りんご	しょうが、小松菜、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、こねぎ、こんにやく	にんじん、しいたけ、こねぎ、こんにやく、だいこん、長ねぎ
小学校		C 634 P 26.7 F 20.5	C 675 P 20.9 F 27.2	C 555 P 22 F 20.4	C 605 P 22.5 F 28.2
中学校		C 783 P 31.9 F 23.3	C 868 P 26.2 F 33.6	C 724 P 27.1 F 23.7	C 766 P 27 F 32.5

★ 食と子どもの健康展 ★

おしらせ

- 日時 令和7年7月19日(土) 11:00~16:00
- 場所 イオン南風原
- 内容
 - ・学校給食や地場産物の展示
 - ・学校給食会物資の紹介、試食
 - ・野菜スタンプ、食育クイズ等

※20日(日)~22日(火)は展示のみ実施

★ 1学期のシマムン食材 ★

渡嘉敷(とっかひち)

★ 海の幸・畑の幸 ★

●海の幸 (渡嘉敷漁協)

もずく・しいら・まぐろ・クアシミ

●畑の幸 (島の農家さん & 無償提供)

パパイア・きゅうり・ゴーヤー・モーウイ・にら

※パパイア&にら: 調理場ファーム収穫のものあり

※島の方からのプレゼントパパイアもありました!