

7月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

<給食目標> 地場産物についてしよう  
<栄養目標> 暑さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	3(月) 7月は県産品奨励月間 パンパイアのサラダ 牛乳 むぎごはん しまのめぐみカレー	4(火) もずくの生産量1位の県は? こもちししゃものこうそうやき にくじゃが 牛乳 ごはん もずくのみそしる	5(水) 夏野菜の王様! ゴーヤーチャンプルー 牛乳 ごはん さかなじる	6(木) お弁当の日 べんとう ひ どんなおねがいがかいたかな?	7(金) セタの節句 おほしさまハンバーグ 牛乳 もやしとニラいため ごはん うおそうめんじる
あか	牛乳、とりにく、豚レバー、ちりめん、ツナ、こんぶ、つ のまた、キリンサイ、くきわかめ	牛乳、豆腐、もずく、かまぼこ、油あげ、みそ、ぶたに く、こもちししゃも、豆乳	牛乳、赤魚、みそ、チキアギ、ぶたにく、豆腐、卵		牛乳、かまぼこ、ぶたにく、油あげ、チキアギ、ハン バーグ
き	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ご ま、三温糖、ごま油	こめ、じゃがいも、はるさめ、三温糖、大豆油、卵なし 3ピース	こめ、大豆油		こめ、大豆油、ごま油
みどり	にんにく、玉ねぎ、にんじん、とうがん、ゴーヤー、なす、へち ま、トマト、かぼちゃ、ウーヅバウダー、きゅうり、パンパイア、 シーワサ	とうがん、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいた け、グリーンピース、タイム、フェネル	とうがん、さんとうさい、ゴーヤー、にんじん、にんにく		にんじん、とうがん、長ねぎ、しいたけ、もやし、キャベ ツ、パプリカ、たけのこ、しめじ、にら、にんにく
小学校	E 646 P 24.5 F 21	E 606 P 22.1 F 22.2	E 559 P 24.9 F 19.6		E 563 P 24 F 18.9
中学校	E 735 P 27.5 F 23.6	E 703 P 26.9 F 26.5	E 626 P 28.3 F 21.7		E 656 P 28.5 F 22.2
こ ん だ て	10(月) 今日から鉄分Week! なっとう 納豆の日だよ! 牛乳 こうやどうふのたまごじどん ごはん ごもくみそしる 欠食: 南小4年	11(火) 鉄分といえは?? べにいもゴマだんご ウカライリチー 牛乳 ごはん チムシンジ	12(水) 鉄分をとる工夫 てつぶんきょうかゼリー 牛乳 ちゅうかはるさめサラダ むぎごはん へちまのちゅうか いために	13(木) あさりにも注目! ファイバーサラダ 牛乳 クラムチャウダー コッペパン	14(金) 家でも食べてほしい食材 あつあげの きのこあんかけ 牛乳 ひじきいため きびごはん こまつなとたまごの みそしる
あか	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、卵、 納豆	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、とりにく、おから	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、大豆たんぱく、み そ、ハム	牛乳、あさり、とりにく、脱脂粉乳、えんどう豆、ひよこ豆、レ ンズ豆、黒大豆、あずき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いん げん豆	牛乳、卵、みそ、ぶたにく、ひじき、油あげ、大豆、ちく わ、あつあげ、とりにく
き	こめ、ぎつまいも、三温糖、てんぷん、大豆油	こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	こめ、麦、てんぷん、ごま油、大豆油、はるさめ、ごま、 三温糖、ゼリー	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、 アーモンド、卵なし3ピース、ごま、三温糖	こめ、きび、三温糖、大豆油、てんぷん
みどり	ごぼう、にんじん、はくさい、こんにやく、長ねぎ、とうが ん、こまつな	とうがん、にんじん、にんにくの芽、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、きくらげ、にら	とうがん、へちま、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、し いたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、きくらげ、レモン	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、モーウ イ、きゅうり、えだまめ	こまつな、玉ねぎ、こんにやく、にんじん、にら、しめじ、 えのき
小学校	E 623 P 27 F 19.7	E 592 P 20.8 F 16.8	E 657 P 24.3 F 18.3	E 639 P 27 F 26.6	E 595 P 22.9 F 21.7
中学校	E 695 P 29.7 F 21.4	E 651 P 23.1 F 17.5	E 736 P 27.6 F 20.3	E 733 P 30.7 F 30.1	E 695 P 27.2 F 25.8
こ ん だ て	17(月) 海の日	18(火) 夏はさっぱり冷やし中華 アーモンド 牛乳 にくだんごの ちゅうか スープ ひやしちゅうか (めん、たれ、 あえもの)	19(水) 食育の日 アイス(幼のみ) 牛乳 けんさん さわらのゴマみそやき	20(木) お弁当の日 べんとう ひ はじまるよ~ 夏休み	21(金) 夏休み 夏休みも牛乳を わすれずに めいめい
あか		牛乳、肉だんご、ハム、わかめ	牛乳、とりにく、チキアギ、もずく、ぶたにく、さわら、み そ		
き		めん、てんぷん、ごま、三温糖、ごま油、アーモンド	こめ、麦、ごま、三温糖、アーモンド		
みどり		にんじん、とうがん、しいたけ、にら、きゅうり、おくら、 もやし	にんじん、とうがん、こまつな、ゴーヤー、きゅうり、 モーウイ、パプリカ、キャベツ、コーン、しょうが、にんに く		
小学校		E 541 P 22.8 F 21.7	E 532 P 23.4 F 26.7		
中学校		E 629 P 26.2 F 23.8	E 615 P 27.6 F 30.9		

7月は県産品奨励月間です!

県産品奨励月間にあわせて給食でも県産  
食材をふんだんに使います。地元の食材を  
おいしく味わってね!

また、食材以外にも沖縄県の文化にも目を  
向けてみてください♪



今年のテーマは  
「みんなで創る  
島の価値!」

食と子どもの健康展開催!



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と  
地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時: 令和5年7月15日(土) 10:00~17:00  
場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・地場産物の展示 ・学校給食に関する展示  
・年齢別必要食品量の展示 ・特別食や介助食器の紹介  
・食育クイズや豆運びゲーム など盛りだくさん♪

夏休みの食生活  
気をつけたい  
ポイント

な んでも食べて 丈夫な体をつくらう

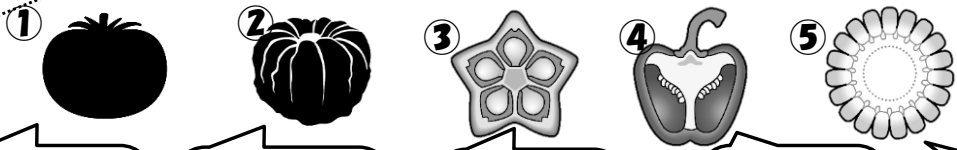
つ め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう

や さい(野菜)を しっかり 食べよう

す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう

み みんなで食事を する 機会をつくらう

夏野菜! シレット& きいくちクイズ!



ヒント☆  
ちいさいゆるいや  
おおきいゆるい、  
あかやきいろの

ヒント☆  
そこからみるとみどり  
いろ。  
きってみるとオレンジ  
いろをしているよ

ヒント☆  
なかにはたねが  
いっぱい!  
ゆでてたべると

ヒント☆  
ちよつとにがくて  
にがてなひと  
もおいかも?  
ピザなどにも

ヒント☆  
はっぱにつつまれ  
ていて、プツプツの  
みをたべると



県産品メニュー紹介

今月は給食でも大人気!  
「もずく丼」レシピです♪



先月のレシピ紹介で材料に  
「大豆たんぱく」と書いてたの  
は「大豆ミート」のことです!  
よろしく願います◎