

令和8年
7月・8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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたけ
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

西原町学校給食共同調理場
TEL: 945-4935

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



こ ん だ て	図書室へ Let's go!! 今月は本とコラボした「図書コラボメニュー」が 登場します!! 年間を通して提供する予定です。 お楽しみに☆ 第2回(7/15) 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より 「ぴかぴかまととじゃがいものすうぶ」 が登場します(〜)		1(水) 県産品奨励月間 けんさんマグロの ゴマみそやき モーウイのあえもの おぎごはん もずくのみそしる 牛乳、もずく、豆腐、ツナ、まぐろ、みそ こめ、麦、三温糖、ドレッシング、ごま にんじん、ねぎ、モーウイ、きゅうり、シークワー サー果汁、しょうが E 487 P 22.7 F 10.3 E 601 P 27.7 F 11.2	2(木) 暑さに負けない食事 ウムクジアンダーギー フーチャンプルー ごはん うちなーみそしる 牛乳、とうふ、ポーク、みそ、ふ、チキアギ、ツナ こめ、大豆油、ウムクジアンダーギー だいこん、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、こまつな E 593 P 20.6 F 14.3 E 708 P 24.8 F 16.3	3(金) 黒糖のいいところ パパイヤサラダ カルシウムごはん こくとうカレー 牛乳、ぶたにく、豚レバー、大豆、白いんげん 豆、ツナ こめ、黒糖、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、大豆 油、ドレッシング、三温糖 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウーシパウダー、にんにく、 パパイヤ、だいこん、きゅうり、パプリカ、コーン E 683 P 22.9 F 23.9 E 846 P 28.4 F 28.7
あ か き み ど り	6(月) 給食の量 ぎょうざ (小①、中②) ホイコーロー おぎごはん カニカマいり ちゅうかスープ 牛乳、オーシャンキング、わかめ、とうふ、ぶたに く、厚揚げ、ぎょうざ こめ、麦、めんづん、ごま油、三温糖、大豆油 こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、 たけのこ、にんにく、しょうが、ウーシパウダー E 562 P 21.6 F 17.1 E 719 P 27.2 F 20.8	7(火) セタメニュー☆ たなばたゼリー ほしの ハンバーグ おくら おきごはん たなばた そーめんじる 牛乳、かまぼこ、かつおぶし、ハンバーグ こめ、ごま、三温糖、ごま油、ゼリー しいたけ、とうがん、長ねぎ、きゅうり、だいこん、 にんじん、おくら E 531 P 18.6 F 13.6 E 657 P 23.3 F 16.2	8(水) 地場産物を知ろう ちんすこう ナーベラランブシー きびごはん シカムドゥチ 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、厚揚げ、チキアギ、み そ こめ、きび、大豆油、三温糖、ちんすこう とうがん、こんにやく、しいたけ、しょうが、へち ま、にんじん、玉ねぎ E 663 P 24.6 F 21.8 E 790 P 29.7 F 24.5	9(木) スイカは水分補給にピッタリ すいか ひやしちゅうか すいぎょうざスープ (めん・たれ・あえもの) 牛乳、ハム、たまご、わかめ、すいぎょうざ 中華めん、ごま、三温糖、ごま油、めんづん きゅうり、もやし、チンゲン菜、にんじん、だいこ ん、すいか E 527 P 19.5 F 18.1 E 627 P 23.3 F 21	10(金) 今日は納豆の日 なっとうみそ ひじきのいために おぎごはん とりときのこの すましじる 牛乳、とりくに、わかめ、ぶたにく、ひじき、油あ げ、ちくわ、なっとう、ツナ、かつおぶし、みそ こめ、麦、三温糖、大豆油、アーモンド だいこん、しめじ、えのき、にんじん、玉ねぎ、こ んにやく、あお豆、ねぎ、しょうが E 555 P 24.4 F 15.3 E 684 P 30.5 F 17.6
こ ん だ て	13(月) 7/10は冬瓜の日 シークワーサーゼリー タコときゅうりの すみそあえ わかめごはん シブイのそばろに 牛乳、わかめ、ぶたにく、大豆、厚揚げ、ちくわ、 たこ、ツナ、みそ こめ、三温糖、めんづん、大豆油、ごま、ゼリー とうがん、にんじん、あお豆、こんにやく、きゅう り、だいこん E 565 P 21.8 F 14.8 E 683 P 26.2 F 16.5	14(火) 牛乳飲んでる? ひとくちこくとう いろどりやさいの ちゅうかいため おぎごはん にくだんごスープ 牛乳、ミートボール、ぶたにく、厚揚げ こめ、麦、めんづん、大豆油、三温糖、ごま油、黒 糖 えのき、にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ、キャ ベツ、はくさい、パプリカ、ブロッコリー、たけのこ、ヤング コーン、にんにく E 611 P 21.2 F 20.1 E 748 P 26 F 23.6	15(水) ぎょうれつのできるすうぶやさん ジャム はなやさいソテー なかよしパン ひかぴかまとと じゃがいものすうぶ 牛乳、ベーコン、白いんげん豆、ウインナー なかよしパン、じゃがいも、ジャム 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ズッキーニ、セロリ、トマ ト、にんにく、パセリ、いんげん、ブロッコリー、カリフ ラワー、コーン E 553 P 23.5 F 17.6 E 639 P 27.4 F 20	16(木) 第3木曜日は琉球料理の日 かまぼこのごもくあげ ゴーヤーチャンプルー ごはん さかなとアーサの みそしる 牛乳、赤魚、アーサ、とうふ、みそ、ぶたにく、チキアギ、 厚揚げ、たまご、かつおぶし、かまぼこの五目揚げ こめ、大豆油 とうがん、ゴーヤー、にんじん、玉ねぎ、にんにく E 613 P 28.5 F 21.9 E 759 P 35.5 F 25.8	17(金) 明日から夏休み ミルク かたぬきチーズ おさかなグラタン トマトリゾット フルーツしらたま 牛乳、とりくに、あさり、チーズ、ホキ、白いんげ ん豆、レンズ豆、豆乳 こめ、麦、三温糖、大豆油、じゃがいも、卵なしマ ネズ、白玉だんご、ミルク にんにく、玉ねぎ、アスパラガス、マッシュルー ム、コーン、トマト、パイン、みかん、黄桃、ナデ ココ E 540 P 21.9 F 19.3 E 628 P 25.2 F 21.6
こ ん だ て	8/24(月) 生活リズムをととのえる ジョア とりのからあげ (小①、中②) とりしラーメン チョレギサラダ (めん・しる) 牛乳、ジョア、とりにく、なると、ツナ、のり、とりのから あげ 中華めん、三温糖、ごま油、ごま もやし、長ねぎ、しいたけ、コーン、しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワーサー果汁 E 532 P 29.7 F 13 E 720 P 38.9 F 20.1	8/25(火) 今日から旧盆 ししゃものアーサマヨやき (小①、中②) (小)ウンケージュシー (中)ひじきごはん にんじんシリシリ 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、さんぷ、ひじき、とりにく、油あ げ、たまご、ツナ、チキアギ、ちもちししゃも、アーサ、脱 脂粉乳、かつおぶし こめ、麦、大豆油、卵なしマネズ にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、こんにやく、玉 ねぎ、にら、にんにく E 614 P 22.7 F 22.2 E 653 P 25.9 F 19.4	8/26(水) 香りとおいしさの秘密 スライスチーズ カバーガーパンにはさんで食べてね ハンバーグ コールスロー パターパン ABCスープ 牛乳、ベーコン、とりにく、ハンバーグ、チーズ 厚揚げ、たまご、かつおぶし、かまぼこの五目揚げ バーガーパン、マカロニ、卵なしマネズ、三温糖 だいこん、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、 きゅうり、コーン E 648 P 30.1 F 27.7 E 763 P 35.9 F 33	8/27(木) ウークイ	8/28(金) 小さい豆には栄養いっぱい くるまふナゲット だいのこくとうがらめ ごはん にくじゃが 牛乳、ぶたにく、くるまふナゲット、大豆 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、黒糖 にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、 こんにやく、いんげん E 621 P 24.3 F 17.7 E 780 P 31 F 21.1
こ ん だ て	8/31(月) 今日は野菜の日 コロコロまめサラダ カルシウムごはん なつやさいカレー 牛乳、とりにく、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆、白いんげん豆 こめ、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、大豆油、アーモ ンド、クルトン、ドレッシング、卵なしマネズ 玉ねぎ、にんじん、なす、ゴーヤー、かぼちゃ、トマ ト、ウーシパウダー、ブルー、にんにく、しょうが、きゅうり、 コーン、あお豆 E 684 P 22 F 24.8 E 848 P 26.8 F 29.5	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8年7月11日(土) 11:00~16:00 場所: イオン具志川店 2階 ゲームセンター前 ・学校給食及び食育に関する展示 ・年齢別食糧構成の展示 ・各市町村農産物・水産物の展示 ・食育クイズやゲーム など盛りだくさん♪			夏ばて 注意 冷たいもの とりすぎ注意 おかずを しっかり食べる 早寝 早起き 食べる内容 を考えよう 食べる量 を考えよう 時間を決めて 食べよう おやつ かんがえ よう

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。