令和6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

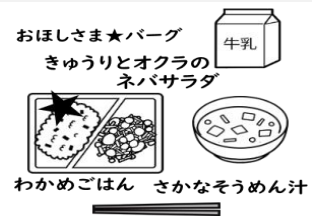
西原町学校給食共同調理場

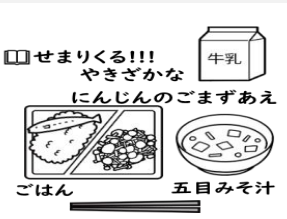
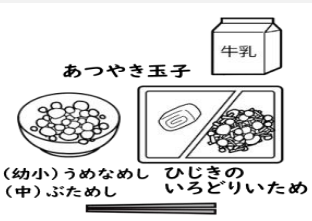
TEL：945-4935

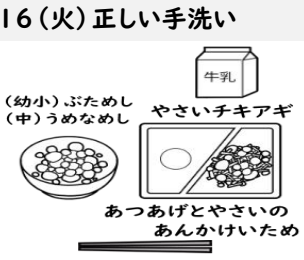
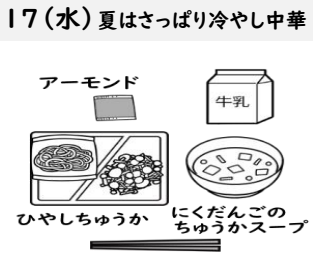
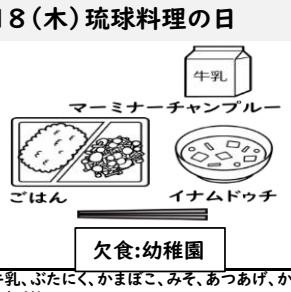
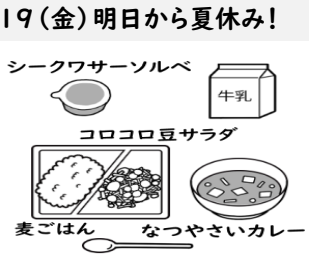
<給食目標> 地場産物について知ろう

<栄養目標> 暑さに負けない食事をしよう

※ 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!

	1(月) 今月は県産品奨励月間!	2(火) 牛乳飲んでる?	3(水) もずくの生産量1位は?	4(木) しっかり主食を食べよう	5(金) 七夕メニュー♪
こんだて			 欠食:南小5年	 欠食:幼稚園・南小5年	
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、まぐろ、チーズ	牛乳、ぶたにく、いか、ツナ、みそ	牛乳、とりにく、みそ、豚レバー、もずく、大豆	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく	牛乳、かまぼこ、ちくわ、わかめ、かつおぶし
き	こめ、三温糖、パン粉、オリーブ油	こめ、麦、じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま	こめ、きび、大豆油、三温糖、でんぷん	こめ、でんぷん、ごま油	こめ、三温糖
みどり	とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、モーウイ、きゅうり、ゴーヤー、にんじん、シークワサー、パジル、にんにく	にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく、グリンピース、きゅうり、だいこん	とうがん、こまつな、えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく	トマト、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく	とうがん、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、だいこん、にんじん、おくら、シークワサー
小学校	E 508 P 24 F 13.4	E 585 P 22.6 F 16.1	E 523 P 21 F 13.4	E 517 P 20.3 F 13.9	E 506 P 20 F 13.2
中学校	E 620 P 29.3 F 14.6	E 708 P 26.7 F 17.6	E 635 P 24.9 F 14.4	E 622 P 24.3 F 15.2	E 632 P 25.3 F 15.7

	8(月) 夏の水分補給「すいか」	9(火) 洋食の良さと注意点	10(水) 今日は何の日!?	11(木) 📖「やきざかなののろい」	12(金) 睡眠の大切さ
こんだて	 欠食:西中				
あか	牛乳、赤魚、みそ、卵、チキアギ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、ベーコン、白いんげん豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、豆乳、チーズ	牛乳、油あげ、とうふ、ぶたにく、大豆、あつあげ、チーズ、納豆	牛乳、とりにく、みそ、ししゃも	牛乳、ぶたにく、油あげ、とりにく、ひじき、大豆、厚やき玉子
き	こめ、大豆油	黒糖パン、じゃがいも、白玉だんご、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	こめ、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖	こめ、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油	こめ、大豆油、三温糖
みどり	だいこん、さんとうさい、こまつな、ゴーヤー、にんじん、にんにく、すいか	玉ねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ、トマト、にんにく、パイン、みかん、黄桃、ナタデココ、コーン	なめこ、とうがん、長ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、玉ねぎ、空心菜・ウンチェーばー、キムチ	ごぼう、にんじん、とうがん、こんにゃく、長ねぎ、だいこん、えだまめ、にんにく	にんじん、えだまめ、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、ピーマン、パプリカ
小学校	E 870 P 35.9 F 27.6	E 628 P 23.2 F 20.7	E 584 P 25.8 F 19.2	E 505 P 18.2 F 14	E 512 P 20.4 F 15.8
中学校	E 715 P 32 F 21.8	E 780 P 27.8 F 24.3	E 698 P 29.9 F 20.8	E 637 P 23.9 F 17.3	E 722 P 27.6 F 29

	15(月)	16(火) 正しい手洗い	17(水) 夏はさっぱり冷やし中華	18(木) 琉球料理の日	19(金) 明日から夏休み!
こんだて	海の日 			 欠食:幼稚園	
あか		牛乳、ぶたにく、油あげ、あつあげ、チキアギ	牛乳、ミートボール、ハム、卵、わかめ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、かつおぶし	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
き		こめ、大豆油、ごま油、でんぷん	めん、でんぷん、ごま、三温糖、ごま油、アーモンド	こめ、ごま、大豆油	こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、クルトン、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ
みどり		にんじん、えだまめ、しいたけ、玉ねぎ、はくさい、こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが	こまつな、にんじん、だいこん、しいたけ、長ねぎ、きゅうり、もやし	こんにゃく、しいたけ、もやし、にんじん、にら	にんにく、玉ねぎ、にんじん、なす、ゴーヤー、トマト、かぼちゃ、ウージパウダー、きゅうり、コーン、えだまめ
小学校		E 630 P 25.3 F 25.3	E 561 P 22.4 F 23.5	E 568 P 25.2 F 20.3	E 738 P 22.8 F 23.2
中学校		E 617 P 25.1 F 16.8	E 655 P 25.8 F 26	E 689 P 30.1 F 22.7	E 877 P 27 F 26.4

夏においしい野菜

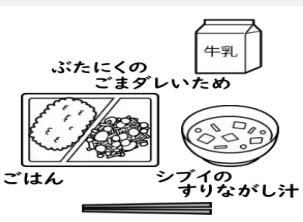
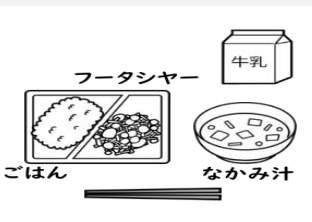
食と子どもの健康展開催!

7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と

日時：令和6年7月13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

・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♪

	26(月) 8月の給食目標	27(火) 「シブイ」ってなあに?	28(水) 手を洗おう!	29(木) なんでも「ほどよく」!	30(金) 鳴き声以外食べる!?
こんだて				 欠食:幼稚園	
あか	ぶたにく、なると、わかめ、ツナ、のり	牛乳、とりにく、卵、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、とりにく、かつおぶし、子もちししゃも、青のり、豆乳	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ぎゅうにく、ぶたにく、ウインナー、豚レバー、大豆たんぱく、赤いんげん豆、大豆	牛乳、ぶたにく、ふ、卵、チキアギ、ツナ
き	ごま油、三温糖、ごま	こめ、でんぷん、はるさめ、大豆油、ごま、三温糖	こめ、じゃがいも、里芋、三温糖、ごま油、卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぜんりゅうふんパン、マーガリン、小麦粉、生クリーム、三温糖、でんぷん、大豆油	こめ、大豆油
みどり	だいこん、にんじん、長ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、シークァーサー	とうがん、ねぎ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく	とうがん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にら、にんにく、だいこん、モーウイ、きゅうり、うめ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ウージパウダー、ピーマン、マッシュルーム、トマト	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな
小学校	E 578 P 27.3 F 15.6	E 545 P 21.1 F 18.4	E 549 P 21.5 F 17.7	E 679 P 28.5 F 26.3	E 501 P 23.3 F 14.2
中学校	E 698 P 33 F 20.3	E 659 P 25 F 20.6	E 683 P 27.6 F 21	E 778 P 32.1 F 29.6	E 608 P 27.5 F 15.6

★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。