



令和7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	体内ではたつき
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

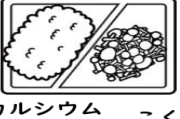
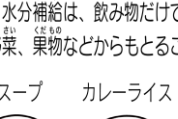
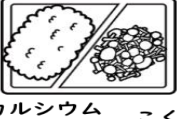
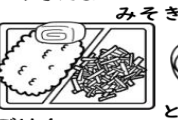
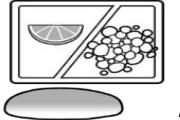
西原町学校給食共同調理場

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！

こ ん だ て	飲み物以外の水分補給 水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。 スープ カレーライス 冷やし中華 トマト きゅうり なす スイカ	1(火)県産品奨励月間♪ けんさんまぐろのこうそうやき モーウイのばいにくにあえ  ごはん へちまのみそしる 牛乳 牛乳、とうふ、ポーク、みそ、とりささみ、まぐろ、チーズ こめ、三温糖、パン粉、オリーブ油 へちま、にんじん、モーウイ、だいこん、きゅうり、うめ、しそ、パセリ、にんにく、パセリ E 538 P 25.1 F 14.7 E 653 P 30.8 F 16.1	2(水)黒糖の良さ タンカン ドレッシングサラダ  カルシウム ごはん こくとうカレー 牛乳 牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、豚レバー、大豆、白いんげん豆、レンズ豆 こめ、黒糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ドレッシング 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウーシパウダー、にんにく、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン E 678 P 22.7 F 23 E 817 P 26.9 F 26.2	3(木)暑さに負けない食事 (幼～中2) (中3) オレンジ パッションフルーツ  そばろどん (ごはんは具をかけて食べてね) おぎごはん あさりのあかだし 牛乳 牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、とりにく、ぶたにく、大豆、卵 こめ、麦、三温糖、大豆油 だいこん、えのき、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、あお豆、にんにく、オレンジ、パッションフルーツ E 599 P 26.3 F 18 E 726 P 31.9 F 20.3	4(金)地場産物を知ろう ゴーヤー チャンプルー  きびごはん とうがんいりアサじる 牛乳 牛乳、アーサ、とうふ、ポーク、チキアギ、あつあげ、卵、かつおぶし こめ、きび、大豆油 とうがん、ねぎ、しょうが、ゴーヤー、にんじん、玉ねぎ、にんにく E 528 P 20.4 F 16 E 638 P 24.4 F 17.6		
		7(月)セタメニュー☆	8(火)季節の果物【スイカ】	9(水)旬な県産野菜【ウンチー】	10(木)今日は〇〇〇〇の日	11(金)夏野菜を食べよう!	
		こ ん だ て	たなばたゼリー おほしさまハンバーグ ゆかりあえ ごはん たなばたソーメンじる	スイカ ひやしちゅうか(めん、たれ、あえもの) すいぎょうざ スープ	ウンチーの にんにくいため おぎごはん シカムドゥチ	なつとう さかなのみそ しおこうじやき きびごはん とうがんじる	ブルーベリージャム なつやさいのラタトゥイユ コッペパン あおだいのポタージュ
		あか	牛乳、魚そうめん、かつおぶし、ハンバーグ	牛乳、ハム、錦糸卵、わかめ、水餃子	牛乳、ぶたにく、黄かまぼこ、ぎゅうにく	牛乳、とりにく、油あげ、納豆、ぶたにく、ツナ、かつおぶし、みそ、さば	牛乳、ベーコン、青大豆、脱脂粉乳、とりにく
き	こめ、三温糖、セタゼリー	中華めん、ごま、三温糖、ごま油、でんぶ	こめ、麦、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	こめ、きび、でんぶ、アーモンド、三温糖、大豆油、塩こうじ	コッペパン、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、三温糖、ブルーベリージャム		
みどり	とうがん、しいたけ、長ねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、おくら、しそ	きゅうり、もやし、チンゲン菜、にんじん、だいこん、にら、すいか	とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんにく、えんさい、にんじん、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、にんにくの芽	とうがん、こまつな、しいたけ、しょうが、ねぎ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、とうがん、なす、かぼちゃ、セロリ、赤パプリカ、ブロッコリー、トマト		
小学校	E 525 P 18.4 F 13	E 609 P 23.1 F 19	E 509 P 20.5 F 14	E 575 P 24.9 F 18.8	E 593 P 25.3 F 20.6		
中学校	E 649 P 23.1 F 15.5	E 663 P 25.6 F 21	E 616 P 24.2 F 15.3	E 703 P 30.3 F 21.6	E 682 P 28.4 F 23.2		
こ ん だ て	14(月)牛乳飲んでる? いろいろやさいのちゅうかいため  ごはん スーラータン 牛乳 牛乳、卵、とりにく、ぶたにく、厚あげ こめ、はるさめ、でんぶ、ごま油、ラー油、大豆油、三温糖 こまつな、えのき、きくらげ、トマト、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、赤パプリカ、たけのこ、ヤングコーン、ブロッコリー、にんにく E 567 P 23.9 F 19.4 E 685 P 28.8 F 21.8	15(火)「こんぶのぶーさん」 うまかつてん ししゃものアーサマヨやき(幼小①中②)  きびごはん おきなわふうにつけ 牛乳 牛乳、ぶたにく、結びこんぶ、厚あげ、チキアギ、ししゃも、アーサ、脱脂粉乳、かつおぶし こめ、きび、三温糖、卵なしマヨネーズ、うまかつてん とうがん、だいこん、にんじん、こまつな、こんにゃく、いんげん E 635 P 24.1 F 22.8 E 806 P 30.7 F 28.9	16(水)ごはんをしっかり食べる ひじきのいために  わかめごはん かぼちゃのみそしる 牛乳 牛乳、わかめ、みそ、ぶたにく、ひじき、油あげ、大豆、ちくわ こめ、三温糖、大豆油 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、にんじん、にら、こんにゃく E 499 P 17.7 F 12.4 E 602 P 20.9 F 13.4	17(木)琉球料理の日 ナーベラーンブシー  ごはん クーリジシ 牛乳 牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、厚あげ、チキアギ、みそ こめ、大豆油、三温糖 とうがん、こんにゃく、しいたけ、へちま、にんじん、玉ねぎ E 568 P 25 F 19.3 E 683 P 29.4 F 21.7	18(金)明日から夏休み♪ ミルメークココア  チーズ さかなのマスタードやき トマトリゾット フルーツしらたま 牛乳 牛乳、とりにく、あさり、チーズ、スケソウダラ こめ、麦、三温糖、大豆油、卵なしマヨネーズ、白玉だんご、ミルメークココア 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、パセリ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶 E 523 P 22.8 F 19.1 E 589 P 26 F 20.6		
	7/12(土)食と子どもの健康展	食育パズルを載せているリン♪ 答えは「給食だより」にあるからチェックするリン♪ ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。 ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。 ② 英語で「キャロット」という野菜。 ③ おしりが光る虫。 ④ 海水浴に持っていこう。 ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。					
	こ ん だ て	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☆					
	あか	日時: 令和7年7月12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					
き	・学校給食及び食育に関する展示 ・年齢別食料構成の展示						
みどり	・各市町村農産物・水産物の展示 ・食育クイズやゲーム ・「熱き厨房に集う人たち!」 など盛りだくさん♪						
小学校							
中学校							
こ ん だ て	25(月)旬な県産野菜【シブイ】 ひじきいり あつやきたまご  ごはん とうがんとそばろじる 牛乳 牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、油あげ、みそ、ひじき入り厚焼き玉子 こめ、でんぶ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油 とうがん、こまつな、しょうが、ごぼう、にんじん、えんさい、れんこん、こんにゃく E 575 P 21.9 F 20.4 E 696 P 26 F 23	26(火)生活リズムを整える ぶたじゃがキムチーズ  おぎごはん サムゲタンふうスープ 牛乳 牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、チーズ こめ、麦、もち米、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖 しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、玉ねぎ、こまつな、白菜キムチ E 552 P 22.6 F 15.7 E 667 P 27 F 17.3	27(水)豆パワーを知ってる? オレンジ ポークビーンズ  コッペパン ABCスープ 牛乳 牛乳、ベーコン、とりにく、ぶたにく、大豆、白いんげん豆 コッペパン、ABCマカロニ、じゃがいも、三温糖、でんぶ、大豆油 だいこん、玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、にんにく、オレンジ E 587 P 27.3 F 20.2 E 678 P 31.4 F 22.5	28(木)手を洗おう! フータシヤー  ごはん もずくのみそしる 牛乳 牛乳、もずく、魚そうめん、とうふ、みそ、麩、卵、チキアギ、ツナ こめ、大豆油 玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、からしな E 503 P 19.5 F 13.5 E 608 P 22.9 F 15	29(金)野菜の日(8/31) ひじきとひよこまめのサラダ  カルシウムごはん なつやさいカレー 牛乳 牛乳、とりにく、鶏レバー、ひじき、ひよこ豆、ちくわ こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖 玉ねぎ、にんじん、なす、赤パプリカ、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、ブロッコリー E 652 P 21.9 F 22.2 E 791 P 25.8 F 25.1		
	あか	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく、油あげ、みそ、ひじき入り厚焼き玉子	牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、チーズ	牛乳、ベーコン、とりにく、ぶたにく、大豆、白いんげん豆	牛乳、もずく、魚そうめん、とうふ、みそ、麩、卵、チキアギ、ツナ	牛乳、とりにく、鶏レバー、ひじき、ひよこ豆、ちくわ	
	き	こめ、でんぶ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油	こめ、麦、もち米、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖	コッペパン、ABCマカロニ、じゃがいも、三温糖、でんぶ、大豆油	こめ、大豆油	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	
	みどり	とうがん、こまつな、しょうが、ごぼう、にんじん、えんさい、れんこん、こんにゃく	しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、玉ねぎ、こまつな、白菜キムチ	だいこん、玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、にんにく、オレンジ	玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、からしな	玉ねぎ、にんじん、なす、赤パプリカ、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、ブロッコリー	
小学校	E 575 P 21.9 F 20.4	E 552 P 22.6 F 15.7	E 587 P 27.3 F 20.2	E 503 P 19.5 F 13.5	E 652 P 21.9 F 22.2		
中学校	E 696 P 26 F 23	E 667 P 27 F 17.3	E 678 P 31.4 F 22.5	E 608 P 22.9 F 15	E 791 P 25.8 F 25.1		
★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みですか?給食費の完納にご協力ください。							