

7月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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

こ ん だ て	<p>けんさんびんしょうれいげっかん</p> <h3>7月は「県産品奨励月間」です！</h3> <p>今月は、毎日沖縄県でとれた野菜や果物（ゴーヤー、パパイア、へちま、ウンチュー、とうがん、パイン、スイカ）、魚（まぐろ）、その他県産食材を使用する予定です。お楽しみに！</p> <h2>地産地消</h2> <p>ちさんちしょう</p> <p>環境保全、沖縄の産業のためにも今年こそみんなで取り組もう！</p>		<p>1(水)</p> <p>県産パイン 牛乳</p> <p>ハンバーグのデミグラスソースかけ</p> <p>コッペパン キャロットスープ</p>	<p>2(木)</p> <p>すいか 牛乳</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ざっこくごはん 夏野菜カレー</p>	<p>3(金)</p> <p>パパイアイリチー 牛乳</p> <p>ンムクジアンダギー</p> <p>ごはん シカムドウチ</p>	
	小学校	C 627 P 25.0 F 24.5	C 684 P 21.1 F 18.2	C 617 P 21.9 F 15.7		
中学校	C 768 P 30.3 F 28.8	C 809 P 24.0 F 20.2	C 728 P 25.1 F 17.3			
こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>キャベツのごまあえ 牛乳</p> <p>魚のみそマヨ焼き</p> <p>ごはん 冬瓜のにつけ</p>	<p>7(火) 七夕</p> <p>たなばたゼリー 牛乳</p> <p>三色ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>8(水)</p> <p>中華ポテト (小学1こ、中学2こ) 牛乳</p> <p>沖縄やきそば パパイアサラダ</p>	<p>9(木)</p> <p>温野菜サラダ 牛乳</p> <p>しそ味ひじき</p> <p>むぎごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>10(金)</p> <p>納豆 牛乳</p> <p>カレーおから</p> <p>ごはん へちまのみそ汁</p>	
	小学校	C 668 P 29.0 F 24.4	C 652 P 27.4 F 20.3	C 572 P 18.4 F 26.3	C 657 P 22.5 F 17.2	C 648 P 30.0 F 21.9
中学校	C 799 P 34.2 F 28.1	C 770 P 31.7 F 22.9	C 694 P 20.8 F 31.1	C 779 P 25.8 F 19.1	C 758 P 33.7 F 24.3	
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>もずくと冬瓜のそぼろ丼 からしなのツナあえ</p>	<p>14(火)</p> <p>ウンチューのオイスターいため 牛乳</p> <p>黒糖アーモンド</p> <p>むぎごはん ゆし豆腐</p>	<p>15(水)</p> <p>さくらんぼ (2個付) 牛乳</p> <p>☆めんつゆに和え物をのせてスープをかけて食べてね！</p> <p>冷やし中華 かきあげ</p>	<p>16(木)</p> <p>ちんすこう 牛乳</p> <p>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ</p> <p>焼きししゃも</p> <p>ごはん イナムドウチ</p>	<p>17(金)</p> <p>コロコロサラダ 牛乳</p> <p>ちくわのマヨやき</p> <p>むぎごはん 冬瓜のカレー煮</p>	
	小学校	C 611 P 21.0 F 18.4	C 640 P 28.7 F 21.1	C 646 P 23.0 F 22.7	C 635 P 26.3 F 19.3	C 616 P 23.0 F 17.3
中学校	C 726 P 24.2 F 20.7	C 762 P 33.5 F 23.9	C 767 P 27.0 F 26.1	C 727 P 29.6 F 20.3	C 723 P 26.4 F 18.7	
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>胚芽ふりかけ 牛乳</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>野菜コロ天</p> <p>むぎごはん とうふのみそ汁</p>	<p>21(火)</p> <p>マーミナーチャンプルー 牛乳</p> <p>県産アーサー厚焼玉子</p> <p>むぎごはん 中味汁</p>	<p>22(水)</p> <p>茎わかめのナムル 牛乳</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>23(木) 海の日</p> <p><b>県産品奨励月間</b>は、私たちの住む地域の産業や産物について関心を深めることを目的に展開されています。身近な食材を使うことで、より新鮮で栄養をたっぷり取ることができます。</p>		<p>24(金) スポーツの日</p> <p>★給食欠食予定★</p> <p>小学校・・・欠食なし 中学校・・・欠食なし</p>
	小学校	C 599 P 22.3 F 17.0	C 616 P 30.3 F 20.4	C 614 P 25.2 F 18.7		
中学校	C 714 P 26.1 F 18.9	C 733 P 35.2 F 22.8	C 731 P 29.3 F 20.9			
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>ピリ辛肉みそ丼 白菜スープ</p>	<p>28(火)</p> <p>にんじんシリシリー 牛乳</p> <p>厚揚げのアーサあんかけ</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>29(水)</p> <p>ピクルスキャベツ 牛乳</p> <p>まぐろフライ ☆フライとやさいをパンにはさんでね！</p> <p>コッペパン マッシュルームスープ</p>	<p>30(木)</p> <p>おたのしみデザート 牛乳</p> <p>おひたし</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>31(金)</p> <p>牛乳</p> <p>グルクンのシークワサーソースかけ</p> <p>うっちゃんライス モーウィのツナあえ</p>	
	小学校	C 633 P 20.8 F 15.5	C 606 P 24.0 F 16.9	C 619 P 25.3 F 23.8	C 700 P 23.1 F 17.1	C 675 P 28.2 F 24.8
中学校	C 745 P 23.7 F 17.2	C 738 P 29.2 F 20.3	C 770 P 30.7 F 27.9	C 819 P 26.7 F 18.8	C 770 P 32.9 F 27.5	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、期限内に納めましょう。