

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	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て	けんさんびんしょうれいげっかん 7月は「県産品奨励月間」です! 今月は、毎日沖縄県でとれた野菜や果物（ゴーヤー、パイナップル、へちま、ウンチー、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。 地産地消 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！				1(木)	2(金)
	小学校	豆腐チャンプルー きびごはん E 552 P 26.2 F 13.1	キャベツとベーコンソテー あみパン マッシュルームスープ E 607 P 24.1 F 23.5	天の川ゼリー ニ色ごはん むぎごはん 魚そうめん汁 E 632 P 27.1 F 16.0	鶏のマーマレード焼き カレーピラフ イタリアンサラダ E 634 P 25.0 F 22.5	くるま麩と鶏肉のナゲット クラブジュージー アーモンド和え E 561 P 22.3 F 20.0
中学校	E 655 P 30.7 F 14.2	E 694 P 27.4 F 26.6	E 744 P 31.0 F 17.7	E 738 P 29.0 F 25.7	E 630 P 24.3 F 22.0	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
	タコライス(具) きびごはん もずくのスープ E 615 P 25.3 F 18.6	きんぴらごぼう 豆腐ハンバーグ むぎごはん ジャガイモみそしる E 639 P 23.9 F 17.0	大根サラダ 魚のゆずみそ焼き きびごはん 鶏肉とれんこんの甘辛煮 E 677 P 30.9 F 20.4	ジャガバター ナポリタン ブロッコリーサラダ E 498 P 18.2 F 16.2	タマナーチャンプルー ざっく入り油みそ むぎごはん ウチナーみそしる E 646 P 29.0 F 17.2	
中学校	E 730 P 29.7 F 20.8	E 739 P 26.5 F 17.8	E 807 P 36.0 F 22.8	E 562 P 20.1 F 17.8	E 769 P 33.8 F 19.2	
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	県産品奨励月間 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 		
	パパイイリチー むぎごはん シカムドウチ E 533 P 23.1 F 12.7	シークワーサーゼリー 冷やし中華 はるまき E 624 P 17.5 F 24.2	もやしと竹輪のゴマ和え きびごはん キムチなべ風 E 658 P 24.4 F 24.2			
中学校	E 630 P 26.7 F 13.7	E 764 P 21.1 F 29.4	E 781 P 28.7 F 27.4			

※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、早めに納めましょう。