

令和元年

7月・8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	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
	あか	ゆしどうふ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ちきあぎ、ぶたにく、なつとう	とりにく、だいた、きなこ、チーズ、ぎゅうにゅう	とりにく、おのり、チーズ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、あぶらあげ、ちくわ、ぶたにく、こんぶ	どうふ、わかめ、きなこ、たまご、ぎゅうにゅう、ローズハム	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ハンバーグ、ぶたにく
	き	さとうあぶら、ごまこめ	じゃがいも、さとう、ことう、あぶら、アーモンド、ココパン	たまごなしマヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ごまこめ	さとう、ごまあぶら、アーモンド、べにいも、タピオカ、ちゅうかめん	あぶら、ソーメン、ごめ、ゼリー
	みどり	だいにんにじん、ねぎ、カンダバー、しいたけ、こんにやく	たまねぎ、とうがんと、トマト、にんにく、パセリ、へちま、えだまめ、パパイア	だいにん、チンゲンサイ、にんにじん、カンダバー、こんにやく	きゅうりにんにじん、ながねぎ、もやし、レモン	キャベツ、こまつな、とうがんと、にんにじん、ねぎ、しいたけ
小学校	C 588 P 25.1 F 17.6	C 653 P 26.8 F 23.2	C 628 P 27.1 F 22.1	C 606 P 21.4 F 14.3	C 640 P 22.9 F 16.5	
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
	あか	ポーク、だいた、きなこ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、ウインナー、ヨーグルト	ぶたにく、もずく、あさり、はんぺん、ぎゅうにゅう、かつおぶし、こんぶ	だいた、ぎゅうにゅう、かつおぶし、いわし、ぶたにく	どうふ、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたにく
	き	さとうあぶら、ごまこめ	オリーブ油、さとう、バター、アーモンド、スパゲティ、ホットケーキミックス、はちみつ、チョコレート	さとうあぶら、でんぶん、ごまこめ	さとうあぶら、さつまポテト、ごまこめ	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごまこめ
	みどり	たまねぎ、とうがんと、ゴーヤー、にんにじん、切干大根、しいたけ、こんにやく	こまつな、たまねぎ、トマト、にんにじん、にんにく、ピーマン、もやし、しめじ	しょうが、たまねぎ、とうがんと、にんにじん、ねぎ、赤ピーマン、すいか、コーン、しいたけ	さいいげん、キャベツ、しょうが、とうがんと、にんにじん、ねぎ、はくさい、モーウィ、レモン	こまつな、しょうが、たまねぎ、なす、にんにじん、にんにく、もやし、オレンジ、しいたけ、けたけのこ
小学校	C 622 P 24.5 F 18.7	C 555 P 19.5 F 19.7	C 555 P 23 F 11.5	C 589 P 22.7 F 15	C 581 P 23 F 15.7	
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
	あか	いんげん、まめ、ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく、とりにく	ポーク、みそ、アーサ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、あつあげ	ポーク、みそ、アーサ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、あつあげ	どうふ、すけとうたら、ぶたにく、だいた、ひじき、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ちきあぎ	ぶたにく、ツナ、とりレバー、しらはなまめ、しるいんげん、まめ、ぎゅうにゅう
	き	さとうあぶら、ごまこめ	あぶら、ごま、マーメレード、ごまこめ	さとうあぶら、でんぶん、ごまこめ、ごまこめ	さとうあぶら、さといも、ごまこめ	じゃがいも、さとう、バター、あぶら、ごまこめ、ごまこめ、クレープ、げんまい
	みどり	きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんにじん、にんにく、ピーマン、切干大根、コーン、パナナ	きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんにじん、にんにく、ピーマン、切干大根、コーン、パナナ	しょうが、とうがんと、ゴーヤー、にんにじん、へちま	キャベツ、とうがんと、にんにじん、ながねぎ、ごぼう、こんにやく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがんと、なす、にんにじん、ピーマン、へちま、モーウィ、ウーザーパウダー
小学校	C 669 P 24.2 F 22	C 608 P 23.4 F 20	C 569 P 30 F 13.2	C 712 P 21.9 F 21.2		
な つ や す み	<p>《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 けんさんびんしょうれいけっかん 県産品奨励月間</p> <p>たのしく しょくじをしよう!</p> <p>おきなわでとれた食べ物をたくさん食べてね</p>		<p>～食と子どもの健康展～</p> <p>日時：令和元年7月13日(土) 10:00～17:00</p> <p>場所：イオンタウン南城大里</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食展示 県産野菜の展示 豆運びコーナー 給食ができるまで 学校給食用食材の紹介、試食 学校給食用食材の紹介、試食など 			
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
こ ん だ て						
あか	のり、ツナ、はんぺん、ぎゅうにゅう、かつおぶし、こんぶ、かまぼこ	だいた、しらはなまめ、しるいんげん、まめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうにゅう	なると、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ひじき、ほき、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、だいた、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしゅん、にゅう、チーズ	
き	たまごなしマヨネーズ、さとう、ごまこめ	じゃがいも、バター、あぶら、べにいも、ナン、ごまこめ、とうにゅうプリン	ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごまこめ、ごまこめ	さとうあぶら、ごまおむぎ、ごまこめ、ごまこめ、パン粉	バターあぶら、ごまこめ、ごまこめ	
みどり	からしな、とうがんと、にんにじん、ねぎ、しいたけ	たまねぎ、にんにじん、ピーマン、ブルーベリー、にんにく、レモン	キャベツ、こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんにじん、にんにく、ながねぎ、ピーマン、ブルーベリー、きくらげ、こんにやく、かんでん	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんにじん、えだまめ、ごぼう、パナナ	キャベツ、たまねぎ、にんにじん、にんにく、パセリ、赤ピーマン、ウーザーパウダー、コーン、ハインアップル	
小学校	C 530 P 20.7 F 13.8	C 635 P 22.7 F 25.6	C 529 P 22.6 F 13.2	C 703 P 26.6 F 21	C 712 P 24.6 F 22.4	

※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、毎月10日までに納めましょう。