

令和5年

小禄学校給食センター
TEL: 917-3459
FAX: 858-0424

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	24	21.3
中学校	830	30	27

こ ん だ て	3(月) 7月8日は那覇の日 アセロラゼリー けんさんマグロの しおこうじやき ごはん とうがんともずくの そばろに	4(火) ごはんの上にのせてね! ・やさい・ミート (むぎごはん) チーズ タコライス アーサとえのきの すましじる	5(水) にくまん (タレ) (やさい) (めん) ちゅうかふうスープ ひやしちゅうか	6(木) バスケットボールワールドカップ献立 (フィンランド) ロッソリ (かくぎりサラダ) ペルナラーティッコ (やさいのグラタン) ぜんりゅうふんパン ケサケット (やさいのスープ)	7(金) たなばた クレープ きゅうりの しょうがあえ ほしがたハンバーグ わかめごはん 魚そうめん汁
	小学校 E 621 P 31.7 F 16.9 中学校 E 731 P 37.6 F 18.7	小学校 E 641 P 29.8 F 20.4 中学校 E 752 P 34.3 F 22.2	小学校 E 602 P 23.8 F 18.8 中学校 E 646 P 25.9 F 20.1	小学校 E 628 P 21.9 F 24.2 中学校 E 695 P 24.5 F 25.7	小学校 E 626 P 23.9 F 19.3 中学校 E 748 P 28.9 F 21.9
こ ん だ て	10(月) キャベツとこまつなの ツナあえ ぶたにくのしょうがやき とりにくと むぎごはん とうがんのおつゆ	11(火) かいそうサラダ (むぎごはん) (ルウ) なつやすみカレー	12(水) バスケットボールワールドカップ献立 (ドイツ) ブルーベリージャム ジャーマンポテト ミートボール なかよしパン アインツプ (ソーセージいりスープ)	13(木) さばのさいきょうやき ゴーヤーの シークアーサーあえ ひじきの たきこみごはん	14(金) グレープフルーツ デークニイリチー きびごはん クーリジシ
	小学校 E 571 P 27.2 F 17.7 中学校 E 687 P 32.2 F 19.2	小学校 E 617 P 22.8 F 17.5 中学校 E 735 P 26.2 F 19.6	小学校 E 683 P 25.6 F 24.7 中学校 E 717 P 28.7 F 27.4	小学校 E 633 P 25.2 F 24.0 中学校 E 737 P 29.3 F 27.9	小学校 E 581 P 29.4 F 15.2 中学校 E 687 P 34.3 F 16.8
こ ん だ て	給食提供がない日(7月) 3日 開南小5年 小禄小6年 5日 城岳小5年 6日 城岳小5年 7日 城岳小5年 小禄小6年 12日 垣花小5年 13日 垣花小5年・6年 14日 垣花小5年・6年	18(火) ちゅうかサラダ むぎごはん マーボーヘチマ	19(水) パパイヤイリチー けんさんサワラの シークワサーソースかけ むぎごはん ゆし豆腐	20(木) シークワサーソルベ くるまふのナゲット メキシカンピラフ ビーンズサラダ	なつやすみ
	小学校 中学校	小学校 E 620 P 26.0 F 20.7 中学校 E 740 P 30.1 F 23.4	小学校 E 599 P 30.3 F 16.7 中学校 E 715 P 35.9 F 18.8	小学校 E 674 P 24.7 F 17.9 中学校 E 749 P 27.1 F 19.4	

☆県産品奨励月間☆

7月は「県産品奨励月間」となっています。
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行われています。
身近な食材を使うことで、より新鮮で栄養をたっぷりとることができます。
輸送距離が短くなることで、エコにもつながります。
7月の給食では、日頃より意識して沖縄県産品を取り入れています！ご家庭でも沖縄県産の食材を多く活用してみましょう！



「FIBAバスケットボールワールドカップ2023」が8月に沖縄県で開催されます。
日本チームとの対戦国 (フィンランド・ドイツ) の料理を給食で提供します。
この機会に世界の食文化について考えてみるのもいいですね。

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪



日時: 令和5年7月22日(土) 10:00～17:00
場所: サンエー西原シティ

- ・学校給食に関する展示
- ・地場産物の展示
- ・クイズ・ゲームコーナー
- ・学校給食用食材の紹介、試食



8月	28(月) パインゼリー さばのしおやき いそあえ ウンケージュシー	29(火) フルーツしらたま (むぎごはん) (ルウ) ハヤシライス	30(水) 旧盆 (ウークイ)	31(木) オレンジ ホイコーロー むぎごはん ビーフンスープ	暑い夏も元気に 乗りきりましょう!
	小学校 E 619 P 27.6 F 22.6 中学校 E 720 P 31.9 F 26.1	小学校 E 653 P 21.1 F 13.9 中学校 E 780 P 24.3 F 15.3		小学校 E 605 P 24.0 F 17.1 中学校 E 716 P 27.5 F 18.9	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。