

令和6年

7・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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
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	27.0~41.5	18.4~27.7

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

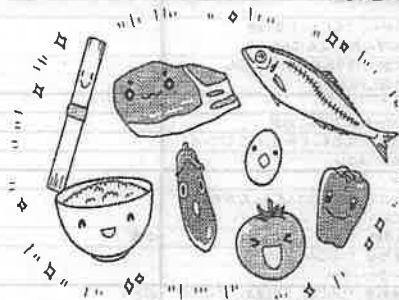
【7・8月の栄養指導目標】・・・「夏の食生活について考えよう」

◆◇ 7月は県産品奨励月間です ◇◇

学校給食では、日頃から「地産地消」に努めていますが、特に7月は県産品を積極的に取り入れています。ゴーヤー・冬瓜・なすなど日々県産野菜ももりだくさんです。縄で作られる野菜は、太陽の強い光を浴び、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高いのが特徴です。

野菜のほかにも、ぶたにくや牛乳、豆腐、アーサ、もずくなど日々使われている県産品にまいちど注目してみましょう！給食を通して県産品のおいしさや魅力を再発見してもらえとうれしいです。

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね♪



日時：令和6年7月23日(火) 11:00～16:00
場所：イオン郡商店 3階休憩所(書店近く)

- ・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 ・各学校の給食紹介
- ・学校給食用食材の紹介 など

7・8月の欠食

7月8日(月)...

与儀小学校(学習発表会振替)

仲井真小6年(7/13の振替休)

7月12日(金)...

仲井真小6年(修学旅行)

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。楽しい休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	ブロッコリーのごまあえ おぎごはん マーボーなす	コッペパン (与儀小、仲井真小、 その他の学校) キャベツソテー ちゅうらキャロットポタージュ	くるまふとりにくの ナゲット クワアジュシー からしなツナあえ	うめかつおあえ おぎごはん とうがんのカレーそば	たんばた献立 たんばたゼリー きんぴらごぼう ゆかりきびごはん さかなそうめんじる
小学校	E 601 P 23.5 F 19.7	E 525 P 20.5 F 22.2	E 622 P 23.5 F 24.8	E 574 P 21.7 F 16.8	E 585 P 21.1 F 14.0
中学校	E 718 P 27.2 F 21.9	E 651 P 24.6 F 25.7	E 712 P 26.5 F 27.9	E 683 P 25.1 F 18.4	E 688 P 24.4 F 15.3
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て	こまつなの シークワサーあえ いわしのしょうがに きびごはん こうやとうふのみそしる	パリオリンピック献立 ラタトゥイユにくだんご ピラフ カリフラワー サラダ	なっとうの日 いろいろやさいのメンチカツ なっとうみそ ごはんとうがんににつけ	ぶたしょうがいため きびごはん ちゅうかコーンスープ	ささみほうれんそう チーズフライ オレンジ ひやしちゅうか(タレ) ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(ぐ)
小学校	E 573 P 23.0 F 16.7	E 578 P 19.4 F 20.8	E 699 P 26.6 F 23.5	E 600 P 20.0 F 21.3	E 607 P 24.8 F 19.3
中学校	E 666 P 25.6 F 17.2	E 656 P 21.1 F 23.0	E 739 P 26.8 F 22.9	E 718 P 23.0 F 24.0	E 639 P 26.5 F 19.6
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こ ん だ て	海の日	さんしよくあえ ちくさやき おぎごはん にらとうふスープ	れんこんいりつくね おからサラダ きのこスパゲティー	琉球料理の日 いもくじてんぶら もずくのボロボロジュシー タマナーチャンプル	1学期前半終了 シークワサーソルベ ゴーヤーチップス おぎごはん なつやさいカレー
小学校		E 542 P 20.3 F 16.3	E 578 P 23.3 F 25.3	E 515 P 20.8 F 22.6	E 731 P 23.9 F 19.8
中学校		E 635 P 22.9 F 17.2	E 657 P 26.2 F 28.4	E 560 P 23.5 F 24.7	E 861 P 27.5 F 22.0

↓ こちらより8月の献立です

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こ ん だ て	1学期後半開始 フルーツヨーグルト おぎごはん チキンストロガノフ	だいがくいも キムタクごはん わかめのすのもの	とりにくの レモンペッパーやき あみパン マッシュルーム かいそうサラダ スープ	とうふハンバーグの おろしソースかけ しそあじひじき きびごはん とうがんの すましじる	きんぴられんこん きびごはん うちなーみそしる
小学校	E 629 P 22.0 F 17.0	E 820 P 17.9 F 21.3	E 614 P 28.8 F 24.4	E 589 P 20.0 F 18.1	E 551 P 22.0 F 15.9
中学校	E 752 P 25.4 F 18.7	E 751 P 20.5 F 25.3	E 708 P 33.6 F 27.7	E 678 P 22.5 F 18.5	E 659 P 25.5 F 17.3

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちしゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、あさり、ほたて、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイン、マンゴー、グレープフルーツ、もも、バナナ、その他の果物、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、きゅうり、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 ※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。	※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料由来
1	月	牛乳 むぎごはん マーボーなす ブロッコリーのごまあえ	豆腐、ぶたにく、ぶたレバー、大豆 みそ ちくわ	こめ、むぎ さとう、でんぶん、油 ごま、さとう、ごま油	なす、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん	小麦、かきエキス
2	火	牛乳 コッペパン(与徳小、仲井真小以外) あげパン(与徳小、仲井真小) ちゅうりやポタージュ キャベツステーキ	脱脂粉乳 きなこ とりにく、白花豆、白いんげん豆、豆乳 ウインナー、ベーコン	小麦粉、さとう、油 パン(小麦、乳)さとう、油、こくとう 小麦粉、乳なしマーガリン 油	にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ カリフラワー、キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、しめじ、にんにく	
3	水	牛乳 クアアジュシー からしなツナ和え くるまふととりにくのナゲット	ぶたにく、油あげ、かまぼこ ツナ とりにく、ふ(小麦)	こめ、油 卵なしマヨネーズ ドレッシング(小麦、レモン、ゆず、りんご)	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ からしな、もやし	
4	木	牛乳 むぎごはん とうがんのカレーそば うめかつおあえ	ぶたにく、あつあげ、白いんげん豆 ちりめん、かつおぶし	こめ、むぎ じゃがいも、油、さとう、でんぶん さとう	とうがん、にんじん、たまねぎ ちんげんさい、こんにやく はくさい、ほうれんそう、にんじん うめほし(りんご)	
5	金	牛乳 ゆかりきびごはん きかなそうめんじる きんぴらごぼう たなばたゼリー	とりにく、かまぼこ ぶたにく、油あげ 豆乳、かんでん	こめ、もちきび、さとう ごま、さとう、ごま油、油 さとう	しそ しいたけ、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく レモン、メロン	
8	月	牛乳 きびごはん こうやどうふのみそしる いわししょうがに こまつなシークワサーあえ	こうやどうふ、とりにく、みそ いわし わかめ、かまぼこ	こめ、もちきび さとう さとう	だいこん、しめじ、にんじん、ながねぎ はくさい しょうが こまつな、にんじん、だいこん シークワサー	小麦
9	火	牛乳 ピラフ ラタトゥイユにくだんご カリフラワーサラダ	とりにく とりにく、ぶたにく、大豆	こめ、乳なしマーガリン、油 さとう、油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんにく きピーマン、マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが ズッキーニ、なす、あかピーマン きピーマン、トマト	ぶどう
10	水	牛乳 ごはん とうがんにのつけ いろどりやさいのメンチカツ なっとうみそ	ぶたにく、あつあげ、かまぼこ とりにく、ぶたにく、大豆 なっとう(大豆)、ひよこ豆、ツナ、みそ	こめ 油、さとう パン粉(小麦)、でんぶん、さとう 米粉、油 さとう、油	とうがん、にんじん、いんげん、こんにやく たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン キャベツ、しょうが しょうが	
11	木	牛乳 きびごはん ちゅうかコーンスープ ぶたしょうがいため	とりにく、わかめ ぶたにく	こめ、もちきび でんぶん さとう、油、でんぶん、ごま油	コーン、にんじん、ねぎ、えのき キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ しょうが	かきエキス、かき、ほたてエキス
12	金	牛乳 ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(たれ) ひやしちゅうか(で) ささみほうれんそうチーズフライ オレンジ	ハム、わかめ とりにく、チーズ(乳)	小麦粉、油、ごま油、さとう、でんぶん さとう	シークワサー もやし、きゅうり、にんじん ほうれんそう オレンジ	小麦
16	火	牛乳 むぎごはん にらとうふスープ ちくさやき	とりにく、とうふ、ひよこ豆 卵、とりにく、チーズ(乳)	こめ、むぎ でんぶん 油、さとう、でんぶん さとう、ごま油、ごま	にら、にんじん、えのき たまねぎ、にんじん、ほうれんそう しいたけ こまつな、にんじん、もやし、にんにく	
17	水	牛乳 きのみスバゲティー れんこんりつくね おからサラダ	とりにく、ベーコン とりにく、大豆 おから、ちくわ	スバゲティー(小麦)、油 油、パン粉(小麦)、でんぶん、さとう 卵なしマヨネーズ ドレッシング(ブルー、レモン)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ しめじ、マッシュルーム、にんにく、パセリ たまねぎ、れんこん、しょうが きゅうり、コーン、ピクルス	ぶどう 小麦
18	木	牛乳 もずくのポロポロジュシー タマナーチャンプルー いもくじでんぶら	ぶたにく、もずく ぶたにく、とうふ、かつおぶし	こめ 油 じゃがいも、さとう、べにいも、でんぶん 油	にんじん、ちんげんさい、しめじ、しいたけ キャベツ、にんじん、もやし	
19	金	牛乳 むぎごはん なつやさいカレー ゴーヤー・チツプス シークワサーサルベ	とりにく、ぶたレバー、白いんげん豆 白花豆	こめ、むぎ 乳なしマーガリン、小麦粉、油 でんぶん、油 さとう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす ピーマン、にんにく ゴーヤー シークワサー	小麦、りんご、デザート
↓ こちらより8月の献立です ↓						
26	月	牛乳 むぎごはん チキンストロガフ フルーツヨーグルト	とりにく、とりレバー ヨーグルト(乳)	こめ、むぎ じゃがいも、油、小麦粉、さとう 乳なしマーガリン さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、パセリ、にんにく トマト みかん、もも、パイン、洋なし、ぶどう チェリー	小麦粉、ぶどう
27	火	牛乳 キムタクごはん わかめのすのもの だいがいも	ぶたにく わかめ、ツナ	こめ、油、ごま油 さとう さつまいも、油、さとう、はちみつ	にんじん、えだまめ、ながねぎ キムチ(小麦、りんご)、たくあん きゅうり、だいこん、えのき、にんじん シークワサー	
28	水	牛乳 あみパン マッシュルームスープ とりにくのレモンペッパーやき かいそうサラダ	脱脂粉乳 とりにく、白花豆、白いんげん豆、豆乳 とりにく わかめ、こんぶ、赤つのまた、青つのまた 白きりんさい、とりにく	小麦、さとう、油 乳なしマーガリン、小麦粉 油 ごま、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム コーン、パセリ レモン、にんにく、パセリ ブロッコリー、きゅうり、にんじん	
29	木	牛乳 きびごはん とうがんのすましじる とうふハンバーグのおろしソースかけ しそあじひじき	とりにく とりにく とうふハンバーグ ひじき、かつおぶし	こめ、もちきび でんぶん さとう、でんぶん さとう、ごま	とうがん、ごぼう、きくらげ、にんじん こまつな だいこん、えのき、ねぎ しそ	
30	金	牛乳 きびごはん うちなーみそしる きんぴられんこん	ハム、とうふ、みそ ぶたにく、油あげ	こめ、もちきび さとう、油、ごま油、ごま	とうがん、キャベツ、こまつな、しめじ れんこん、ごぼう、にんじん、ピーマン こんにやく	