

令和7年

7月・8月予定献立表

※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。



真和志学校給食センター

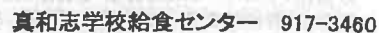
TEL: 917-3460  
FAX: 835-0141

| 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     | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 |

|                  |                                                                                                                |                                                         |                                                                                                            |                                                                     |                                                                |                                                                                       |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7月欠食予定<br>4日(金) 仲井真小4年<br>10日(木) 仲井真小6年<br>11日(金) 仲井真小6年<br><br>水分補給は<br>こまめに<br>しよう!                          | 1(火)<br>うめかつおあえ<br>ひじきしゅうまい<br>ごはん<br>へちまのカレー<br>そばろに   | 2(水)<br>ひやしちゅうか<br>(タレ)<br>ひやしちゅうか<br>(めん)<br>ひやしちゅうか きのこスープ<br>(ぐ)                                        | 3(木)<br>べにいもパン<br>チリコンカン<br>マッシュルーム<br>スープ                          | 4(金)<br>メンクグワー<br>ゆかりおぎ<br>ごはん<br>アーサ入り<br>ゆしどうふ               |                                                                                       |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                     | E 602 P 23.7 F 18.0<br>E 705 P 26.9 F 19.8              | E 634 P 24.9 F 22.5<br>E 670 P 27.3 F 23.1                                                                 | E 661 P 26.9 F 24.7<br>E 757 P 30.9 F 28.0                          | E 566 P 20.5 F 17.7<br>E 672 P 23.7 F 19.7                     |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7(月) たなばた献立<br>たなばたお星さま<br>ゼリー<br>きんぴらごぼう<br>ちらしずし<br>さかなそう<br>めんじる                                            | 8(火)<br>ゴーヤーサラダ<br>ナポリタン<br>まぐろやわらか<br>カツ               | 9(水)<br>ポテトのバジルソテー<br>ココアあげパン<br>(仲井真小・壺屋小)<br>こくとうパン<br>(その他の学校)<br>パンブキンスープ                              | 10(木) なつとうの日<br>なつとうあえ<br>こくとう<br>ビーンズ<br>ちくさやき<br>しらすとえだまめの<br>ごはん | 11(金)<br>ひじきのうめあえ<br>おぎごはん<br>マーボー<br>どうがん                     |                                                                                       |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                     | E 579 P 18.9 F 12.6<br>E 676 P 21.8 F 13.5              | E 582 P 26.8 F 19.8<br>E 655 P 29.5 F 22.0                                                                 | E 581 P 21.7 F 21.8<br>E 778 P 26.0 F 31.3                          | E 828 P 27.5 F 21.8<br>E 738 P 32.2 F 25.7                     | E 585 P 24.4 F 17.7<br>E 695 P 28.3 F 19.9                                            |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)<br>かぼちゃと花やさい<br>サラダ<br>ガバオライス<br>おぎごはん<br>はくさいの<br>スープ                                                   | 15(火)<br>タマナーの<br>ウサチ<br>クープジュ<br>シー<br>かぼちゃひき<br>にくフライ | 16(水)<br>しょくパン<br>5しゆのやさいグラタン<br>ツナサラダ<br>キャロット<br>ポタージュ                                                   | 17(木) 琉球料理の日<br>ちくぜんに<br>りんご<br>おぎごはん<br>シカムドウチ                     | 18(金)<br>カリフラワーと<br>あおまめのサラダ<br>シークワーサータルト<br>おぎごはん<br>夏やさいカレー |                                                                                       |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                     | E 636 P 22.1 F 19.0<br>E 756 P 25.3 F 21.4              | E 663 P 18.7 F 27.0<br>E 762 P 20.8 F 31.5                                                                 | E 674 P 22.2 F 28.4<br>E 754 P 25.2 F 31.5                          | E 518 P 20.5 F 11.3<br>E 611 P 23.8 F 12.0                     | E 752 P 24.0 F 23.2<br>E 879 P 27.5 F 25.3                                            |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7月は県産品奨励月間<br>7月は「県産品奨励月間」です。沖縄<br>でとれる野菜や果物、お肉やお魚、海<br>藻、牛乳など給食でも使用していま<br>す。<br>おいしい「うちなーむん」をぜひ味わ<br>ってください。 | 7・8月栄養指導目標<br>夏の食生活について考えよう!                            |                                                                                                            |                                                                     |                                                                | もつと野菜を食べよう<br>野菜は、体のさまざまな機能を<br>調節するビタミンや、便秘予防に<br>役立つ食物繊維が豊富に含まれて<br>います。たくさん食べましょう。 |
|                  | あか<br>き<br>みどり<br>小学校<br>中学校                                                                                   | ゴヤー パパイヤ ぶたにく<br>(にがうり) もずく ナーベラー<br>(へちま)              | 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっ<br>ていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。<br>めん類には、ハムやたまご、野菜などでたんぱく質を補うようにしま<br>しょう。 |                                                                     |                                                                |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8月の予定献立表<br>8月の給食は、<br>26日(火)から<br>はじまります!                                                                     | 26(火)<br>フルーツしらたま<br>ミルク<br>おぎごはん<br>ハヤシライス             | 27(火)<br>パパイヤイリチー<br>ちんすこう<br>わかめおぎ<br>ごはん<br>クーリジシふ<br>すましる                                               | 28(火)<br>ポテトサラダ<br>トマトリゾット<br>キャベツ入り<br>ひらつくね                       | 29(火)<br>ブロッコリーいため<br>ゆかりおぎ<br>ごはん<br>とりじゃが<br>みそしる            |                                                                                       |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                     | E 721 P 21.7 F 17.0<br>E 857 P 25.3 F 18.7              | E 662 P 23.2 F 23.9<br>E 772 P 27.1 F 26.3                                                                 | E 552 P 19.9 F 24.8<br>E 621 P 21.9 F 27.3                          | E 609 P 22.8 F 18.7<br>E 720 P 26.2 F 20.9                     |                                                                                       |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



| 表示義務(特定原材料)8品目                   | その他                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ | いか、たこ、いくら、めんたい、子持ちしゃも、グルテン、まぐろ、さけ、ぶり、青魚、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海苔類、キウイフルーツ、スカタ、ロシアン、マンゴー、もも、バナナ、柑類類、かちや、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パパイア、アーモンド、ピーナッツ(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、その他のナッツ類 |

※ 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。

※ 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。

※ 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。

※ 給食で使用するもすぐやアーサ、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)<br>おもに体をつくる<br>ものになる食品                                                                                | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>ものになる食品                                                                                                                                  | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるものになる食品                                                                                                            | 調味料由来 |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | 火  | 牛乳<br>ひはん<br>へちまのカレーそぼろに<br>ひじきしゅうまい<br>うめかつおあえ<br>ひやしちゅうか(めん)<br>ひやしちゅうか(く)<br>ひやしちゅうか(すし)<br>きのこスープ<br>はるまき                       | ぶたにく、かつあげ、しろいんげんまめ<br>ぶたにく、とり、ひじき、だいず<br>チリメン、かつおぶし<br>ハム、わかめ<br>とりにくとうふ<br>ぶたにく                           | こめ<br>あぶら、さとう、でんぶ<br>小麦、でんぶ<br>さとう<br>こむぎ、あぶら<br>さとう、ごまあぶら、あぶら<br>小麦粉、こめ、あぶら、はるまき、でんぶ<br>こむぎ、さとう、あぶら、べにいも<br>乳なしマーガリン、こめ                                       | へちま、にんじん、たまねぎ、さつま、こんにやく<br>たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン<br>はくさい、ほうれんそう、にんじん、うめぼし<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>レモン、夏みかん<br>とうがん、にんじん、しめじ、えのき、しいたけ         | 小麦    |
| 2  | 水  | 牛乳<br>べにいもパン<br>マッシュルームスープ<br>チリコンカン                                                                                                | だっしふんにゅう(乳)<br>とりにくしろはなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう<br>ぶたにくだいず、あかいんげんまめ                                               | こむぎ、さとう、あぶら、べにいも<br>乳なしマーガリン、こめ<br>あぶら、さとう、でんぶ                                                                                                                 | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ<br>にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト                                                                                       | 小麦    |
| 3  | 木  | 牛乳<br>ゆかりむぎごはん<br>アーサイ入りゆしどうふ<br>メンチウー                                                                                              | とうふ、アーサイ、みそ<br>ぶたにく、かまぼこ                                                                                   | こめ、むぎ、さとう<br>あぶら、さとう                                                                                                                                           | しそ<br>えのき、だいこん<br>だいこん、にんじん、からし、こんにやく、しいたけ                                                                                                 |       |
| 4  | 金  | 牛乳<br>ちらしずし<br>さかなそうめんじる<br>きんぴらごぼう<br>たなばたお昼さまゼリー<br>ナポリタン                                                                         | とりにく、かまぼこ<br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>ベーコン、とりにく                                                                    | こめ、さとう<br>ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら<br>さとう、でんぶ、かんてん<br>スパゲッティ(小麦)、あぶら、さとう                                                                                               | にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ<br>しいたけ、にんじん、ねぎ<br>ごぼう、ピーマン、こんにやく<br>レモン、マロン<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく                                  |       |
| 5  | 火  | 牛乳<br>まぐろやわらかカツ<br>ゴーヤーサラダ                                                                                                          | まぐろ<br>ツナ                                                                                                  | パンコ(小麦)、でんぶ、さとう、あぶら<br>さとう                                                                                                                                     | ゴーヤー、モウワイ、あかピーマン、コーン、シーワーカー                                                                                                                |       |
| 6  | 水  | 牛乳<br>ココアあげパン(数量小・特井具小)<br>ことうパン(その他の学校)<br>バナナキンヌー<br>ポテトのバジルソテー<br>しらすとえだまめごはん<br>ちくさやき<br>なつとうあえ<br>ことうピーンズ<br>むぎごはん<br>マーボーとうがん | きなこと<br>だっしふんにゅう(乳)<br>とくに<br>ウインナー<br>とりにく、チリメン<br>たまご、とくに、チーズ(乳)<br>なつとう<br>だいず<br>とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、みそ | パン(小麦、乳)、あぶら、さとう、ココア<br>こむぎ、あぶら、ことう<br>こめ、乳なしマーガリン、あぶら<br>じゃがいも、あぶら<br>こめあぶら<br>あぶら、さとう、でんぶ<br>ことう<br>こめ、むぎ<br>さとう、あぶら、でんぶ、ごまあぶら                               | たまねぎ、かぼちゃ、パセリ<br>たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんにく、バジル<br>えだまめ、にんじん、しいたけ<br>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ<br>こまつな、にんじん、きゅうり、たくあん<br>とうがん、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく | 小麦    |
| 7  | 木  | 牛乳<br>ひじきのうめあえ<br>むぎごはん<br>ガバオライス<br>はくさいのスープ<br>かぼちゃと花やさいサラダ                                                                       | ひじき、しらす、かつおぶし<br>ぶたにく、だいず、みそ<br>とくに<br>とくに<br>とうにゅう、おから、だいず<br>ツナ                                          | さとう<br>こめ、むぎ<br>さとう、ごまあぶら<br>はるまき、でんぶ、ごまあぶら<br>じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ドレッシング(アールモン)<br>ごまあぶら、さとう<br>こむぎ、さとう、あぶら<br>乳なしマーガリン、こめ<br>あぶら、じゃがいも、こめ、さとう、でんぶ<br>卵なしマヨネーズ、さとう | かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン<br>きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン                                                         | りんご   |
| 8  | 金  | 牛乳<br>クレープジュシー<br>カボチャひききフライ<br>タマゴのウサチ                                                                                             | ぶたにく、ごんぶ、かまぼこ<br>ぶたにく                                                                                      | こめあぶら<br>あぶら、さとう、でんぶ、パンコ(小麦)<br>ごまあぶら、さとう                                                                                                                      | にんじん、しいたけ、ねぎ<br>かぼちゃ、たまねぎ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん                                                                                                |       |
| 9  | 火  | 牛乳<br>しよくん<br>キャロットポタージュ<br>おしゆのやさいグラタン<br>ツナサラダ<br>むぎごはん<br>シカドウチ<br>ちくぜんに<br>りんご                                                  | だっしふんにゅう(乳)<br>とりにくしろはなまめ、しろいんげんまめ、とうにゅう<br>とくにゅう、おから、だいず<br>ツナ<br>ぶたにく、かまぼこ<br>とくにゅう、かまぼこ                 | こむぎ、さとう、あぶら<br>乳なしマーガリン、こめ<br>あぶら、じゃがいも、こめ、さとう、でんぶ<br>卵なしマヨネーズ、さとう<br>こめ、むぎ<br>あぶら、さとう                                                                         | にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ<br>にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、コーン<br>こんにやく、しいたけ、とうがん、しょうが<br>こんにやく、ごぼう、たけのこ、にんじん、いんげん、りんご                                          |       |
| 10 | 水  | 牛乳<br>むぎごはん<br>夏やさいカレー<br>カリフラワーとおおまめサラダ<br>シークワサー・サルモ                                                                              | むぎ、とうにゅう、ぶたレバー、しろいんげんまめ、しらすはなまめ<br>ぶたにく、ぶたレバー、しらすはなまめ<br>だいず、とうにゅう                                         | こめ、むぎ<br>乳なしマーガリン、あぶら、こめ<br>ドレッシング<br>さとう、こめ、あぶら、でんぶ                                                                                                           | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ゴーヤー、なす、ピーマン、にんにく<br>カリフラワー、えだまめ、コーン、あかピーマン、きゅうり、シークワサー、こんにやく                                                               |       |

