

平成30年度 7・8月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	 7月は県産品奨励月間です   毎年7月1日～31日は県産品奨励月間です。 7・8月は、オクラ、冬瓜、モウイ、ゴーヤー、チンゲンサイ、すいかなど県産品を多く取り入れています。栄養たっぷりの島野菜や果物を食べて、夏を元気に過ごしましょう。学校給食では、野菜や肉、もずくをはじめとした海産品、牛乳等様々な県産品を日々取り入れています。地産地消は沖縄の事を知る以外にも、経済効果などにもつながります。ぜひご家庭でも県産品を利用してはいかがでしょうか。				
赤	給食目標 7月：身の周りをせいけつにしよう 8月：すきらいなく食べよう				
黄	7・8月の予定 7月6日：七夕献立 9日：音楽発表会 振替休日 20日：一学期前半終了 ～ 夏 休 み ～ 8月27日：1学期後半開始 (給食あり)				
緑					
栄養価					
こんだて	2日 きびごはん いわしのしょうがにくじゃが オクラとキャベツのうめあえ	3日 むぎごはん ちゅうかあんかけ ギョーザ あおなのスープ	4日 からしなジュシー とうふハンバーグ とうがんとわかめのスープ パイン	5日 むぎごはん なつやさいカレー ブロッコリーサラダ すいか	6日 ちらしずし さかなのてんぷら そうめんじる たなばたゼリー
赤	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ うずらのたまご とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ こんぶ かまぼこ とうふ だいず たら とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	ぎゅうにゅう たまご ほき
黄	こめ きび さとう でんぷん じゃがいも あぶら	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ	こめ あぶら やまいも さとう でんぷん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター	こめ でんぷん さとう こむぎこ あぶら そうめん
緑	しょうが にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ オクラ キャベツ	にんじん たけのこ はくさい いんげん たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ パクチョイ しいたけ えのき	にんじん からしな しいたけ たまねぎ れんこん ねぎ とうがん ながねぎ パイン	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン りんご にんにく トマト ブロッコリー きゅうり コーン すいか	いんげん にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ ライチ
栄養価	C 651 P 25.4 F 17.0	C 608 P 22.3 F 17.7	C 577 P 24.0 F 18.5	C 634 P 20.4 F 15.6	C 598 P 20.2 F 15.3
こんだて	音楽発表会振替休日	10日 むぎごはん せんざりイリチー ゴーヤーチップス とんじる	11日 きのこのたきこみごはん くるまふととりにくのナゲット ツナとわかめのあえもの ゆし豆腐	12日 コッペパン ほうれんそういりオムレツ ひじきサラダ パンプキンスープ りんごジャム	13日 むぎごはん なすみそいため かきたまじる アーモンドミニフィッシュ ★壺屋焼陶器使用(4-1)
赤		ぎゅうにゅう こんぶ うすあげ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ くるまふ まぐろ わかめ みそ	ぎゅうにゅう たまご ひじき とりにく スキムミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご いわし
黄		こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	パン あぶら でんぷん さとう バター ごまあぶら じゃがいも こむぎこ なまクリーム	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん アーモンド ごま
緑		きりぼしだいこん こんにゃく にがうり だいこん ねぎ にんじん しょうが	にんじん しめじ えだまめ たけのこ ごぼう しいたけ にんにく きゅうり はくさい ねぎ	ほうれんそう だいこん きゅうり レタス かぼちゃ たまねぎ パセリ りんご	なす ピーマン たまねぎ にら にんじん ねぎ
栄養価		C 626 P 22.0 F 17.7	C 572 P 23.6 F 18.6	C 596 P 21.5 F 24.9	C 590 P 23.8 F 16.9
こんだて	海の日 	17日 げんまいごはん すぶた きりぼしだいこんのスープ サターアングギー ★壺屋焼陶器使用(4-2)	18日 むぎごはん もずくどん けんちんじる オレンジ	19日 ひやしちゅうか あじフライ バナナ	20日 むぎごはん タコライス コンソメスープ いちごゼリー
赤		ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず たまご	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ハム たまご あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン
黄		こめ げんまい こむぎこ でんぷん あぶら さとう	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ぱんこ こむぎこ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ
緑		しょうが にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン たけのこ きりぼしだいこん パセリ しいたけ	にんじん たまねぎ こまつな コーン にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ オレンジ	きゅうり もやし にんじん バナナ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト セロリ いちご クランベリー
栄養価		C 677 P 21.8 F 20.0	C 573 P 18.4 F 14.6	C 696 P 28.0 F 20.6	C 652 P 25.1 F 18.4
こんだて	8月27日 ゆかりごはん ひじきシューマイ とうがんににつけ アイスクリーム 一学期後半開始	8月28日 むぎごはん ポークカレー ゴーヤーとパインのサラダ オレンジ	8月29日 スパゲティ なすミートソース ほしのコロッケ モウイとじゃこのサラダ	8月30日 きびごはん とりのぴりからやき マーミナーチャンプルー じゃがいものみそしる	8月31日 むぎごはん さんまのうめに にんじんシリシリ イナムドゥチ
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ とりにく ひじき だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく しらす	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いとけずり まぐろ わかめ みそ	ぎゅうにゅう さんま たまご まぐろ ぶたにく かまぼこ みそ
黄	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ アイスクリーム	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	スパゲティ あぶら じゃがいも ぱんこ さとう でんぷん	こめ きび さとう あぶら じゃがいも	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら
緑	しそ とうがん にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく にがうり パイン オレンジ	にんじん ピーマン セロリ たまねぎ なす にんにく トマト モウイ きゅうり しょうが	しょうが にんにく もやし にんじん にら えのき ねぎ	うめ にんじん にら たまねぎ こんにゃく しいたけ
栄養価	C 653 P 23.7 F 19.2	C 678 P 20.1 F 15.9	C 601 P 25.0 F 25.0	C 644 P 26.1 F 21.9	C 622 P 25.5 F 19.6
給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 640 Kcal P=たんぱく質 13 ～ 28 g F=脂質 18 ～ 22 g					

※材料、天候、その他の都合により献立を変更することがあります。

「
・
・
・
」