

令和 5 年

7月の予定献立表



食品群	体内ではたつき
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

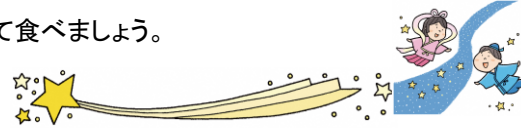
TEL: 0980-77-8488
FAX: 0980-77-8490

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。



《欠食予定》

6日 西城小5年



こ ん だ て	3(月) 7/2 5月ウマチー献立	4(火) シーザーサラダの日	5(水)	6(木) ナンの日	7(金) セタ
	クープイリチー ネーブル ぶたにくのこうみゃき カルシウム たっぷりごはん シームヌ	シーザーサラダ とりにくのマーメレードやき えだまめピラフ アーサの コンソメスープ	じゃがいもとりにくのにも グルクンのこがねやき むぎごはん こまつなの すましじる	ネーブル オクラと はるさめのサラダ とりにくのケバブ ナン きのこ スープ	パイナップルのあえもの たなばた デザート (カルシウムたっぷりごはん) (マーボーとうがん) マーボー とうがんどん あまのがわじる
小学校	C 662 P 27.2 F 21.9	C 685 P 27.7 F 29.2	C 684 P 32.4 F 21.4	C 517 P 24.9 F 25.2	C 665 P 25.6 F 16.3
中学校	C 810 P 33.3 F 26	C 842 P 33.5 F 35.3	C 821 P 37.5 F 24.2	C 640 P 30.5 F 30.7	C 818 P 31.8 F 18.8
こ ん だ て	10(月) 納豆の日	11(火) ラーメンの日	12(水)	13(木) 食育～富山県～	14(金) 7/15マンゴーの日献立
	だいこんとふのふくめに ネーブル なっとうみそ きびごはん とんじる	(しる) (めん) (やさい) バナナ みそラーメン きくらげの ちゅうかサラダ	なんこうかぼちゃのきんぴら えだまめととうふのミンチカツ むぎごはん もずく みそしる	おから りんご ぶりフライ むぎごはん いとこに	冷凍マンゴー無償提供 かいそうサラダ れいとう マンゴー くるまふとりにくのナゲット (カルシウム たっぷりごはん) (カレールウ) ほうれん草カレー
小学校	C 670 P 28.2 F 19.6	C 606 P 24.3 F 21.9	C 658 P 24.8 F 20.2	C 684 P 23.9 F 18.5	C 724 P 25.3 F 21
中学校	C 822 P 34.7 F 23.1	C 734 P 29.8 F 26.1	C 823 P 31.1 F 24.3	C 807 P 26.4 F 20.1	C 903 P 32.1 F 25.5
こ ん だ て	17(月) 海の日	18(火) 7/20ハンバーガーの日献立	19(水)	20(木) バスケットボールワールドカップ献立	FIBAバスケットボール ワールドカップ2023開催
	バターナッツカボチャ とレーズンのサラダ (バーガーパン) (ミートソースハンバーグ) (スライスチーズ) ハンバーガー あさりの コンソメスープ	ライチゼリー (めん) (しる) (にく) (かまぼこ) みよこそば ブロッコリーの おかかあえ	あかうおのエスカベッシュ アンチョビポテト バエリア コシード・ マドリレーニョ	8月25日から9月10日まで、日本・ フィリピン・インドネシアの3カ国で 行われます。世界中から32チーム が参加し、16日間で92試合が行わ れます。日本では沖縄県が試合会 場となっています。 ワールドカップを盛り上げるため に、沖縄県の給食センターが協力 して、ワールドカップに参加する国 の料理を給食で作ることになりま した。 城辺調理場では、スペインの料理 を提供します。	
小学校	C 702 P 26.7 F 26.5	C 596 P 29.7 F 19.1	C 651 P 26.9 F 21.3		
中学校	C 884 P 33 F 32.2	C 722 P 36.2 F 22.5	C 804 P 32.8 F 25.1		

7月1日～31日は県産品奨励月間です
2023年テーマ
『県産品
みんなで創る
島の価値』

栄養指導目標：きせつのだべものについてしろう

青空が広がり、セミの鳴き声が響き渡ります。いよいよ夏本番ですね。みなさんは、夏野菜と言えばどのような食材が思い浮かびますか？今月は、オクラ、パイナップル、えだまめ、きゅうり、とうがんなどたくさんの夏野菜を使用する予定です。もりもり食べて夏バテ知らずの丈夫な体を作りましょう。

《無償提供品のご案内》

「宮古島市学校給食
推進プロジェクト」

- ・宮古島市役所産業振興局様による、地産地消を推進するための活動
- ・未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
- ・一次加工による食材の利活用推進
- ・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援
- ・給食への提供

14日(金)冷凍マンゴー