



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・学級においても毎日確認してください。※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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	650	32.5
	中学校	830	41.5	27.6

～食と子どもの健康展～

☆ 観覧自由です ☆
気軽に見に来てね♪

日時：令和8年7月7日(火)～7月10日(金)
9:00～17:00

- ・学校給食に関する展示
- ・調理場の紹介
- ・地場産物の紹介

こ ん だ て	6(月)	7(火) 七夕献立	8(水)	9(木)	10(金)
	 カミカミごまあえ からあげ げんまいごはん とうがんとじゃがいものそばろに	 たなばたゼリー ぶたにくのみそいため ゆかり げんまいごはん たなばたそうめんじる	 コールスロー きたあかり ふうサラダ コロッケ こくとうパン しまやさいのミネストローネ	 タンカンドレッシング サラダ ジェノベーゼ パスタ トマトミートオムレツ	 てづくりごまちゃんすこう にんじんシリシリー クファージュシー さかなじる
あかきみどり	ぶた肉、からあげ、だいず、ひじき、牛乳	厚あげ、ぶた肉、みそ、魚そうめん、牛乳	無塩せきベーコン、ツナ、牛乳、とり肉、えんどう、ひよこ豆、レンズ豆、だいず、あずき	とり肉、トマトミートオムレツ、牛乳	とうふ、あかうお、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、こんぶ、たまご、牛乳
小学校	C 624 P 23.7 F 21.1	C 596 P 19 F 21.8	C 645 P 23 F 20.5	C 546 P 23.9 F 24.1	C 579 P 27.9 F 17.3
中学校	C 743 P 27.6 F 23.9	C 724 P 23.1 F 26	C 796 P 28.2 F 24.4	C 682 P 29.6 F 29.8	C 694 P 34.7 F 19.8

こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日献立	17(金)
	 グンボー イリチー わふうひらつくね げんまいごはん ★クーリジシ	 ひじきのわふうサラダ みそラーメン まぐろメンチカツ	 オレンジ バンバンジーサラダ おぎごはん マーボーとうがん	 ゴーヤー チャンプルー いわしおかに げんまいごはん イナムドゥチ	 メープルカップケーキ タコライス おぎごはん アーサイリコーンスープ
あかきみどり	厚あげ、かまぼこ、ぶた肉、みそ、たまご、キャベツ入り平つくね、牛乳	ぶた肉、とりさきみ、みそ、ひじき、牛乳、マグロメンチカツ	とうふ、ぶた肉、とりさきみ、みそ、牛乳	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、みそ、かつおぶし、いわしおかに煮、たまご、牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、牛乳、だいず、チーズ、アーサー、たまご、とり肉
小学校	C 617 P 25.7 F 25.5	C 571 P 28.2 F 18.9	C 579 P 22.2 F 17.9	C 651 P 31.7 F 27.4	C 756 P 29.7 F 25.3
中学校	C 758 P 31.6 F 30.6	C 694 P 34.3 F 22.4	C 712 P 26.7 F 20.8	C 799 P 39.4 F 32.6	C 894 P 36.5 F 28.4

7月は『県産品奨励月間』です

毎年7月は、沖縄県が定めた『県産品奨励月間』となっています。沖縄県でとれたものや作られたものを積極的に使い、沖縄県の産業をも盛り上げよう!!という取り組みです。

給食でも、沖縄県産・宮古島産・伊良部島産の新鮮でおいしい県産品をたくさん使用した献立が登場します。

この機会に、沖縄県や宮古島の特産品にはどんなものがあるのか、給食や家庭で見つけてみませんか？

8月

31(月) 野菜の日献立

ぶどうゼリー
 なつやさいカレー げんまいごはん
 ンまーんま サラダ

レバー、とり肉、ツナ、だいず、牛乳

じゃがいも、さとう、ごま、ぶどうゼリー、こめ、ローカット玄米、油、ぶどうゼリー

きゅうり、だいこん、たまねぎ、なす、ゴーヤー、にんじん、コーン、シークワサー、にんにく、ブルーベリー、フロッコリー、あおめ、かぼちゃ

小学校 C 607 P 24.5 F 15.4
中学校 C 743 P 30.4 F 17.9

～給食で大人気!ビスキュイパンの作り方～

材料(5人分)

- ◎パン・・・5こ (しよくパンやコッペパンでもOK)
- ◎さとう・・・40g
- ◎こむぎご・・・30g
- ◎粉末アーモンド・・・30g (おかし作りコーナーに売っているよ)
- ◎たまご・・・25g
- ◎マーガリン・・・30g

作り方

- ①こむぎご、さとう、粉末アーモンドをふるいにかける。
- ②マーガリンをとかす。
- ③たまごは、きれいにまえておく。
- ④①にマーガリン、たまごの順で混ぜ合わせる。
- ⑤④をパンにぬり、トースター、またはオーブンで焼いて出来上がり♪

しっかり食べて

夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。