

令和8年
7月・8月の予定献立表



| | |
|------|------------|
| 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 | | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
| | 小学校 | 650 | 24.4 | 18.1 |
| | 中学校 | 830 | 31.2 | 23.1 |

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



7月は『県産品 奨励月間』

2026年テーマ
『広めよう 世界へ羽ばたく 県産品』

～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
場所：宮古島市役所1階エントランスホール

- 学校給食に関する展示
- 調理場の紹介
- 地場産物の紹介
- 農家さんの紹介など

食と子どもの健康展

7.7火 ▶ 7.10金 時間 9:00-17:00
場所 宮古島市役所1階エントランスホール

展示コーナー

- 給食調理場紹介
- みやこく食料マップ
- 農家さん紹介
- みやこくの野菜

| | | | | | | |
|------------------|--|--|---|--|--|---|
| こ ん だ て | 6(月) 7/7 七夕献立 | 7(火) ひやしちゅうかの日 | 8(水) | 9(木) | 10(金) 食育～宮崎県～ | |
| | ぶたキムチいため たなばたコロッケ むぎごはん あまのがわじる | カルフィッシュ (めん)(やさい) スープ ひやしちゅうか じゃがいものチーズに | オレンジ (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 アーサのスープ | ゴーラちゃんぶるー ハンバーグのおろしソースかけ むぎごはん かんこくふうあさりスープ | シーザーサラダ とりにくのケバブ ターメリックライス オニオンスープ | 7/8 チキン南蛮の日献立 ひゅうがなつゼリー チキンなんばん(小1個・中2個) タルタルソース とうきびめし ざぶじる |
| | 小学校 C 622 P 26.1 F 18 中学校 C 741 P 31.6 F 19.6 | 小学校 C 605 P 27.4 F 17.7 中学校 C 743 P 32.4 F 20.8 | 小学校 C 544 P 20.8 F 14.9 中学校 C 664 P 25.4 F 17.6 | 小学校 C 589 P 24.7 F 17.3 中学校 C 746 P 31.3 F 21.2 | 小学校 C 699 P 27.8 F 31.7 中学校 C 872 P 34.2 F 39.2 | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|--|
| こ ん だ て | 13(月) 宮古みそ寄贈 7/10 納豆の日献立 | 14(火) ゼリーの日 | 15(水) | 16(木) 7/11 ラーメンの日献立 | 17(金) 7/15 マンゴーの日献立 | |
| | カップなつとう にくじゃが むぎごはん ねぎまじる | ぶどうゼリー (カルシウムたっぷりごはん) (チキンカレー) カレーライス パパイアのレモンづけ | あつあげのちゅうかいため ゴーらいりあぶらみそ むぎごはん もずくとかんぴょうのスープ | オレンジ (めん)(やさしいりスープ) みそラーメン グンボーイリチー | かぼちゃチーズのサラダ にくだんごケチャップあじ まぶくりマンゴージャム コッペパン キャベツのクリームに | |
| | 小学校 C 634 P 31.5 F 14 中学校 C 772 P 37.8 F 15.5 | 小学校 C 646 P 18.2 F 17 中学校 C 789 P 21.6 F 19.9 | 小学校 C 558 P 18.7 F 14.2 中学校 C 686 P 22.7 F 16.3 | 小学校 C 641 P 31 F 17.2 中学校 C 794 P 38.2 F 20.3 | 小学校 C 683 P 24.6 F 24.8 中学校 C 804 P 28.4 F 28.9 | |

《無償提供品のご案内》
「JAおきなわ宮古地区 女性部」様より寄贈
宮古みそ造りは伝統があり、JAの販売所や産業まつり、離島フェアなど各イベントで販売を行っています。
宮古みそは赤褐色で、豚肉料理や魚汁にとてもよく合います。
提供日：7月13日(月)

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

冷たいものとりすぎに気をつけよう

早寝や早起きをしよう

栄養バランスのよい食事をとろう

| | | | |
|----------------------------|---------|--|--|
| 8 月 こ ん だ て | 8/28(金) | オレンジ (めん)(しる)(にく)(かまぼこ) みやこそば いんげんのごまあえ | 小学校 C 565 P 30.7 F 14.1 中学校 C 685 P 37.1 F 16.1 |
|----------------------------|---------|--|--|

| | | | |
|----------------------------|-------------------|---|--|
| 8 月 こ ん だ て | 8/31(月) 8/31 野菜の日 | オレンジ (むぎごはん)(やさしいたっぷりカレー) カレーライス グリーンサラダ | 小学校 C 610 P 17.7 F 16.1 中学校 C 747 P 20.6 F 18.8 |
|----------------------------|-------------------|---|--|

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

《欠食予定》
なし