

令和8年 7月・8月の献立表



食品群	体内での働き
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



糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くてツルツルした食材はよくかんで気を付けて食べましょう

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で

内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

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 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	食と子どもの健康展 ●日時 令和8年7月11日(土)11:00~16:00 ※12日(日)は展示のみ ●場所 イオン南風原 1階宝飾店前催事場 ●内容 ・学校給食や地場産物の展示 ・学校給食会物資の紹介、試食 ・野菜スタンプ、食育クイズ等 みんな遊びに来てね~!! 		1(水) 県産品奨励月間 けんさん 県産あぐーの やきにく丼 ごはん アーサじる 	2(木) 大豆のパワー いちごジャム (揚げパン以外) チキンビーンズ 揚げパン ビーフンスープ (喜屋武・真壁・米須・西崎小・西崎中) コッペパン (上記以外の学校) 	3(金) チャブチェって何? ソフル元気ヨーグルト キムチ入りチャブチェ ごはん わかめスープ
	6(月) 石狩汁について オレンジ1/4 ひじきとごぼうのもの ごはん いしかりじる 石狩汁 	7(火) セタについて たんばたゼリー (パンあじ) 三色そばろ丼 ごはん あまのがわ 天の川じる 	8(水) グリーン(みどり)色のスープ? スライスチーズ ハンバーグの アップルソースかけ バーガーパン グリーンスープ 	9(木) アーサの栄養 こめこ 米粉のシークワサータルト べにいもコロッケ アーサときのこの スパゲティー 	10(金) なっとうの日 いわしのかんろに なっとうみそ ごはん チムシンジ
	13(月) へちまの栄養について だいず こぎかな 大豆と小魚のみつがらめ ちゅうかに へちまの中華煮 げんまい 玄米ごはん 	14(火) 琉球料理を食べよう! カップもずく たまな一ちゃんぶるー ごはん シカムドゥチ 	15(水) かぼちゃの栄養 ごまドレッシング きゅうりとひじきのサラダ みやこじまん 宮古島産 ことくとうパン かぼちゃのスープ 	16(木) 美らキャロットについて けんさん 県産マグロのなんばんつけ おきなわそば (ちゅうらキャロットいり) そばのしる 	17(金) 夏野菜を食べよう! フルーツポンチ 麦ごはん 夏やさいカレー
	夏休みがはじまります 待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。 		夏野菜をたくさん食べよう なす 花は? かぼちゃ 花は? きゅうり 花は? ピーマン 花は? えだまめ 花は? なす: 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。 かぼちゃ: カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。 きゅうり: 乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。 ピーマン: 独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。		
	 学校給食センターHPで 献立の確認ができます!	2学期 始業式 	26(水) ハヤシライスについて おうとう 黄桃 けんさん 県産あぐーの ハヤシライス 麦ごはん 	7月・8月の欠食予定 7/3(金) 西中1年 7/9(木) 高小6年	28(金) ひじきの栄養 ひじきのそばろいため ごまなし ミニフィッシュ だいこんのみそしる しそごはん
	31(月) やさい(831)の日 れいとうみかん かぼちゃのそばろに ごはん たまご冬瓜じる 	7月使用予定の県産食 ・豚肉(一部) ・鶏肉 ・アーサ ・もずく ・かぼちゃ ・ゴーヤー ・へちま ・オクラ ・なす ・マグロ ・えりんぎ ・シークワサー果汁 ・黒糖 ・牛乳 ・とうがん ・きゅうり 			7月は県産品奨励月間です 7月は県産品奨励月間です。 「広めよう 世界へ羽ばたく 県産品」 をテーマに奨励事業を展開します。 給食センターでも、県産食材を多く活用した献立を実施します。県産食材を食べ、暑い夏を乗り越えましょう!