

令和7年

7月は県産品奨励月間です！沖縄県産の食材をたくさん使用します！

7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=1杯分 -	P=卵1つ質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	7月の給食目標	1(火)	2(水)	3(木)	4(金) 台湾料理
	☆暑さに負けない体をつくろう！ ☆沖縄の食材について知ろう！	ゴーヤーチップス キャベツつくね もちぎびごはん シブインブシー	オレンジ ほうれんそうオムレツ ナポリタン なつやさいのスープ	おこのみやき むぎごはん のっぺいじる	パイナップルケーキ ルーローハン むぎごはん ルオボータン
		豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、牛乳、鶏肉、豚肉、油あげ でん粉、油、もちぎび、こめ、砂糖 冬瓜、ゴーヤー、人参、絹さや、こんにゃく、キャベツ、生薬	かつお節、ウィンナー、牛乳、鶏肉、たまご じゃがいも、砂糖、バター、スパゲティ(小麦粉)、油、でん粉 ステーキ、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、オレシ、トマト、にんにく、パセリ、コーン、マッシュルーム、ほうれん草	鶏肉、卵、かつお節、糸揚げ、牛乳、豚肉、油揚げ でん粉、小麦粉、むぎ、里芋、こめ、長芋 キャベツ、大根、人参、小松菜、こんにゃく、コーン、グリーンピース	たまご、豚肉、かつお節、牛乳 小麦粉、ホットケーキミックス、でん粉、砂糖、バター、むぎ、こめ、油 大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、葉ねぎ、生薬、たけのこ、チンゲン菜、小松菜、パイナップル
		C 657 P 24.6 F 24.2 C 785 P 28 F 27	C 610 P 26.8 F 23.9 C 745 P 32.2 F 29	C 570 P 25 F 13.6 C 694 P 29.1 F 15.1	C 634 P 26.9 F 15.6 C 775 P 31.5 F 17.5
あかさきみどり	7(月) たなばた献立	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
こんだて	タルタルソース たなばたゼリー チキンなんばん レタスチャーハン たなばたじる	シークワサー アガラサー もずくどん げんまいごはん シブイじる	はるさめサラダ げんまいごはん マーボーとうがん	りんご おふのたまごとじどん げんまいごはん わかめスープ	なつやさいのグリル グリルチキン むぎごはん コーンポタージュ
あかさきみどり	豚ひき肉、かつお節、魚、そうめん、鶏糸、牛乳、鶏肉、たまご でん粉、ごま油、砂糖、油、こめ、水、あめ	もずく、鶏肉、かつお節、牛乳、昆布 ホットケーキミックス、砂糖、玄米、こめ、油 玉ねぎ、冬瓜、人参、ピーマン、生薬、シークワサー、小松菜、コーン、しいたけ	豆腐、豚ひき肉、レバー、ローズハム、赤みそ、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、砂糖、玄米、こめ、油、ドレッシング、はるさめ きゅうり、玉ねぎ、冬瓜、人参、長ねぎ、きくらげ、にんにく、たけのこ、コーン、しいたけ	豆腐、鶏肉、わかめ、かつお節、牛乳、麺 ごま油、砂糖、白ごま、玄米、こめ、油 玉ねぎ、人参、長ねぎ、りんご、えのき、小松菜、しいたけ	かつお節、牛乳、鶏肉、ベーコン オリーブ油、むぎ、こめ オクラ、かぼちゃ、ステーキ、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、パセリ、パセリ、コーン、にんにく
小学校	C 691 P 26 F 27.5	C 628 P 25.3 F 14.7	C 639 P 24.2 F 19.8	C 611 P 29.1 F 16.4	C 632 P 24.1 F 21.3
中学校	C 790 P 30.2 F 30.7	C 772 P 29.6 F 16.2	C 783 P 28.2 F 22.1	C 751 P 34.1 F 18.3	C 774 P 28.5 F 24.4
こんだて	14(月)	15(火) 大分料理	16(水) 5月給食カレンダー1位	17(木) 6・7月バースデーランチ	18(金)
こんだて	ココア ちんすこう ゴーヤーチャンプルー むぎごはん イナムドゥチ	オレンジ トリニータどん むぎごはん だんごじる	さつまポテト きびなごのからあげ やきうどん マリネサラダ	ホイコーロー むぎごはん かきたまじる	となきまつり
あかさきみどり	豆腐、カステラ、かまぼこ、甘のしほ、みそ、かつお節、牛乳、豚肉、ツナ 砂糖、小麦粉、むぎ、こめ、油	鶏肉、赤みそ、かつお節、牛乳、油あげ でん粉、ごま油、砂糖、油、むぎ、里芋、こめ、中力粉	かつお節、牛乳、豚肉、油あげ、ちくわ、ツナ、きびなご でん粉、砂糖、油、小麦粉、さつまいも、ドレッシング、水、あめ	かつお節、牛乳、豚肉、鶏肉 でん粉、砂糖、むぎ、こめ、油	
小学校	C 664 P 28.3 F 24.1	C 672 P 29.6 F 16.8	C 585 P 27.9 F 23.2	C 613 P 27.7 F 20.5	
中学校	C 808 P 33.5 F 27.7	C 816 P 34.6 F 18.9	C 658 P 32 F 26	C 748 P 32.5 F 23.4	
こんだて	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金) 1学期 終業式
こんだて	うみひ 海の日	県産マグロフライ ひやしちゅうかのスープ きゅうりのあえもの ひやしちゅうか すましじる	チキンのトマトに パン とうにゅうクリームスープ	シークワサー タルト マンクグワ もちぎびごはん チムシンジ	フルーツポンチ けんさんやさいのドライカレー むぎごはん きのこスープ
あかさきみどり		豆腐、ローズハム、かつお節、鶏糸、牛乳、まぐろ、油あげ 油、パン粉、ごま油、砂糖、鶏(小麦粉)	鶏肉、生クリーム、ミックス、白みそ、あさり、牛乳、鰹、脂粉乳、ウィンナー、チーズ、豆乳 小麦粉、砂糖、バター、油、さつまいも	チキリア、豚肉、かつお節、厚揚げ、牛乳、レバー、油あげ、米粉、豆乳、大豆粉 砂糖、もちぎび、こめ、油、じゃがいも、水、あめ、ショートニング	豆腐、かつお節、合挽きミンチ、牛乳 むぎ、こめ、油
小学校		C 588 P 35.6 F 22.6 C 677 P 41.7 F 25.5	C 652 P 29.4 F 24.5 C 753 P 34 F 27.6	C 655 P 28.4 F 18.7 C 780 P 33.1 F 20.5	C 618 P 23.3 F 15.3 C 755 P 27.4 F 17

食と子どもの健康展

- 日時 令和7年7月19日(土) 11:00~16:00
 - 場所 イオン南風原
 - 内容
 - ・学校給食に関する展示
 - ・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
- ※20日(日)と21日(月)は展示のみ実施します



けんさんびんしょうれいげっかん
7月は県産品奨励月間です！

県産品奨励月間とは、沖縄の農水産物をはじめ、県内で作られている様々な物を積極的に活用して沖縄県を盛り上げよう！という取り組みです。給食でもたくさん登場します。ご家庭でも県産品をたくさんとり入れてください♪



9/1(月) 給食スタート
フルーツあんぱん
むぎごはん
ハヤシライス
牛乳、脱脂粉乳、豚肉 じゃがいも、むぎ、こめ、油、あんぱん、ゼリー
玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、フルーツ、カカオ、リンゴ、マッシュルーム