

令和7年

7月の予定献立表

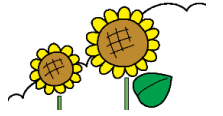
★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



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	体の調子を整える



与那原町立学校給食センター
TEL：098-945-3412



こ ん だ て	けんさんびんしょうれいげっかん 県産品奨励月間 7月は、県産品奨励月間です。 沖縄県内で作られたものを 積極的に使って沖縄の産業を 盛り上げる取り組みです。 給食でも県産のものを取り 入れるようにしました。	1(火) 与那原東小4年欠食 牛乳 ゴーヤーチップス(揚げ①) ごはん とうがんの そばろに	2(水) ごまなし ミニフィッシュ 牛乳 カレーおから ごはん さつまじる	3(木) りんご入り とうがんジャム 牛乳 くるまふの ナゲット ごはん けんさん べにいもスープ	4(金) オレンジ1/4 牛乳 ゴーヤーの卵とじ ごはん シカムドゥチ
あか		牛乳、ぶたにく、だいず、あつあげ、かつおだし	牛乳、おから、ぶたにく、だいず、ひじき、とりにく、かつおだし、にぼしだし、みそ、ごまなしミニフィッシュ	牛乳、とりにく、白いんげん豆、くるまふナゲット	牛乳、ぶたにく、ツナ、たまご、白かまぼこ、かつおだし、にぼしだし
き		こめ、だいず油、さとう、でんぶん	こめ、さとう、だいず油、さつまいも	コッペパン(こむぎこ)、じゃがいも、べにいも、さとう、乳不使用マーガリン、こむぎこ、だいず油、でんぶん、	こめ、だいず油、
みどり		とうがん、にんじん、こんにやく、しいたけ、こまつな、あお豆、しょうが、にがうり	たまねぎ、にんじん、あお豆、だいこん、長ねぎ、しいたけ、こんにやく	にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく、とうがん、りんご	にがうり、にんじん、たまねぎ、とうがん、こんにやく、しいたけ、しょうが、オレンジ
こ ん だ て	7(月) たなばた献立 牛乳 たなばたゼリー スパゲティ ミートなす 星のコロッケ(揚げ②)	8(火) 牛乳 やさいのちゅうか炒め ごはん はるさめと 肉だんごのスープ	9(水) 牛乳 ひじき炒め わかめごはん いなか汁	10(木) 牛乳 スライスパイン なっとうみそ ごはん とりにくと とうがんの 煮つけ	11(金) 牛乳 さつまいも スティック にんじんシリシリ ごはん アーサの すまし汁
あか	牛乳、ぶたにく、とりにく、ぶたレバー	牛乳、肉だんご、かつおだし、ぶたにく、あつあげ	牛乳、わかめ、ひじき、チキアギ、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、とりにく、かつおだし、にぼしだし	牛乳、とりにく、ポール天、こんぶ、あつあげ、かつおだし、なっとう、みそ、糸けずり、ツナ	牛乳、たまご、ぶたにく、ツナ、とりにく、アーサとうふ、かつおだし、にぼしだし
き	スパゲティ(こむぎこ)、オリーブ油、さとう、だいず油、星のコロッケ、たなばたゼリー	こめ、はるさめ、ごま油	こめ、だいず油、さとう、さつまいも	こめ、さとう、だいず油	こめ、だいず油、さつまいもスティック
みどり	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、トマト、にんにく	はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、しょうが、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんにく	こんにやく、にんじん、レンコン、にら、とうがん、はくさい、長ねぎ、こんにやく	とうがん、にんじん、こんにやく、こまつな、しょうが、にら、パイン	にんじん、にんにく、たまねぎ、にら、とうがん、ねぎ、しょうが
こ ん だ て	14(月) 牛乳 シークワサーゼリー ぶためし さかなの もずくあんかけ (揚げ③)	15(火) 牛乳 ベビーチーズ チリコンカン 黒糖パン ヌードルスープ	16(水) 牛乳 ポークしゅうまい ごはん マーボー とうがん	17(木) 牛乳 メンクワグー ごはん さかなじる	18(金) 1学期前半終了 牛乳 ハヤシライス むぎごはん フルーツ ポンチ
あか	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、チキアギ、グルカン、もずく、かつおだし	牛乳、ぶたにく、だいず、ミックスビーンズ、とりにく、チーズ	牛乳、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ、ポークしゅうまい	牛乳、ぶたにく、チキアギ、あつあげ、かつおだし、あかうお、アーサ、とうふ、みそ	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー
き	こめ、むぎ、だいず油、さとう、でんぶん、シークワサーゼリー	黒糖パン(こむぎこ)、だいず油、スパゲティ(こむぎこ)	こめ、だいず油、でんぶん、ごま油	こめ、だいず油、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、だいず油、ぶどうゼリー
みどり	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、にんにく、キャベツ、マッシュルーム	とうがん、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	だいこん、にんじん、こまつな、こんにやく、とうがん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、トマト、グリーンピース、にんにく、パイン、みかん、もも、ナタデココ

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、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べるのが大切です。
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。

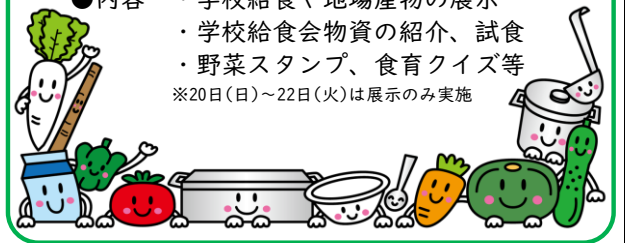
夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。



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
※20日(日)~22日(火)は展示のみ実施



8月	休みの日も 牛乳を 飲もう! 牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。	26(火) 1学期後半開始 牛乳 スライスチーズ レモンゼリー タコライスミート むぎごはん ベジタブル スープ	27(水) 牛乳 さかなのてりやき ごはん だいこんの うめみそ煮	28(木) 牛乳 ウインナーの ポークビーンズかけ コッペパン パンプキンスープ	29(金) 牛乳 ごぼうの チンジャオロース ごはん ちゅうかスープ
あか		牛乳、ぶたにく、とりにく、ぶたレバー、だいず、かつおだし、レンズ豆、ベーコン、スライスチーズ	牛乳、ぶたにく、ポール天、あつあげ、みそ、かつおだし、ぎんひらす	牛乳、とりにく、ベーコン、ウインナー、ぶたにく、だいず	牛乳、ぶたにく、とりにく、かつおだし
き		こめ、むぎ、さとう、だいず油、レモンゼリー	こめ、さとう、だいず油	コッペパン(こむぎこ)、乳不使用マーガリン、こむぎこ、だいず油、さとう	こめ、さとう、でんぶん、ごま油
みどり		たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが、だいこん、キャベツ	だいこん、こんにやく、にんじん、あお豆、しいたけ、しょうが	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、あお豆、ピーマン、にんにく、トマト	ごぼう、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、たけのこ、しょうが、にんじん、はくさい、きくらげ、長ねぎ

※魚や肉には骨がついていることがよくあります。よく噛んで食べましょう。