

7・8月の予定献立表

※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)には骨がある可能性がありますので、
よくかんで気を付けて食べましょう。
※食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。



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	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

<p>7月</p> <p>●食に関する指導目標:「夏の食生活について考えよう」</p> <p>★給食指導目標:「楽しく食事をしよう」</p> <p>今月は、県産品奨励月間に合わせて、県産品の「ゴーヤー」や「とうがん」、「まぐろ」などを取り入れています。</p> <p>県産野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう~</p>	<p>1(水)浦添市市産品「桑の葉」</p> <p>ひじきとゴーヤーのサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>くわのはパン かぼちゃシチュー</p>	<p>2(木) 県産品奨励月間</p> <p>ちんすこう いかフライ</p> <p>やさいいため</p> <p>めん そばじる</p> <p>【にくやさいそば】</p>	<p>3(金)沖縄生まれのタコライス</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツ</p> <p>タコライス わかめスープ</p> <p>宮城小4年、浦西中欠食</p>
	<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>E 655 P 25.2 F 27.2</p> <p>E 774 P 29.6 F 32.5</p>	<p>E 636 P 25.0 F 23.3</p> <p>E 736 P 28.8 F 25.1</p>

<p>6(月) 夏野菜をさがせ♪</p> <p>ミルメーク</p> <p>こまつなごまネーズあえ</p> <p>むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>当山小6年欠食</p>	<p>7(火) セタにはそうめん</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ぶたにくのみそいため</p> <p>ちらしずし さかなソーメンじる</p> <p>浦添中3年1組、2組、6組、7組欠食</p>	<p>8(水) おまたせ~あげパン!</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>きなこあげパン トマトとミート (中学校)</p> <p>こくとうパン(小学校)</p> <p>浦添中3年3組、4組、5組欠食</p>	<p>9(木) 牛乳もしっかり飲もう</p> <p>ごまジャコあえ</p> <p>コロケ</p> <p>むぎごはん とうがんにのもの</p> <p>浦添中3年3組、4組、5組欠食</p>	<p>10(金) なつとうの日</p> <p>きんぴられんこん</p> <p>なつとうみそ</p> <p>たまごコーンスープ</p> <p>きびごはん</p>
<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>E 686 P 22.6 F 20.5</p> <p>E 808 P 26.5 F 23.2</p>	<p>E 647 P 20.1 F 22.7</p> <p>E 764 P 23.3 F 25.8</p>	<p>E 612 P 24.1 F 20.6</p> <p>E 781 P 29.8 F 29.4</p>	<p>E 679 P 25.6 F 20.2</p> <p>E 789 P 29.5 F 21.5</p>

<p>13(月) 大人気サイダーポンチ</p> <p>サイダーポンチ ジョア (プレーン)</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>浦添中欠食</p>	<p>14(火) ナーベラーはへちま</p> <p>ナーベラーンブシー</p> <p>チキンカツ</p> <p>わかめごはん とりじる</p> <p>浦添中欠食</p>	<p>15(水) きょうざも再登場!</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>きょうざ</p> <p>きびごはん はるさめスープ</p> <p>浦添中欠食</p>	<p>16(木) 第3木曜日は琉球料理</p> <p>フーイリチー</p> <p>まぐろフライ</p> <p>むぎごはん チムシンジ</p> <p>浦添中欠食</p>	<p>17(金) 1学期がんばりました!</p> <p>バナナアイス</p> <p>ミートボール</p> <p>ナポリタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>スパゲティ</p>
<p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>E 630 P 22.1 F 10.2</p> <p>E 758 P 25.9 F 12.2</p>	<p>E 627 P 23.1 F 22.9</p> <p>E 718 P 25.4 F 24.7</p>	<p>E 631 P 23.0 F 20.9</p> <p>E 747 P 26.5 F 23.3</p>	<p>E 678 P 33.1 F 22.8</p> <p>E 781 P 36.6 F 24.1</p>

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

起きたとき、入浴の前後、寝る前にも

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

食と子どもの健康展

日時:2026年7月30日(木)11:00~16:00

場所:サンエー那覇メインプレイス 2階フードコート前

内容:豆運びゲーム、ベジチェック、地場産物の展示、学校給食の写真、試食など

8月

31(月) 2学期スタート

君がおすすめした本の料理が給食になるかも?!

おすすめしたい本に出てくる料理で食べてみたいと思った作品を二次元コードを読み取って回答をお願いします。10月、11月の献立に出す予定です。

募集期間:令和8年7月1日~7月31日まで

てだこのおすすめの本は「ハナちゃんのみそしる」

QRコード(インターネット)

31(月) 2学期スタート

コールスローサラダ ジョア (いちご)

むぎごはん チキンカレー