

7月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立」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くだ

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



恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	 「県産品奨励月間」にちなみ、給食センターでも、日々の献立に県産品を積極的に活用しています。県産食材はイラストで記載していますので、ぜひこの機会に、県産品の食材や地域の産物について知る機会にして欲しいと思います。 		1(水) うんな中2年欠食 牛乳 麦ごはん アーサ汁 パパイヤイリチー ミヌダル くだもの（ネーブル） 	2(木) うんな中2年欠食 仲泊小5年欠食 牛乳 もちきびごはん 冬瓜の中華煮 赤魚のチリソースかけ チョレギサラダ 	3(金) 仲泊小5年欠食 牛乳 カレーうどん ちゅうら人参の蒸しケーキ ゴーヤーサラダ アーモンド 	
	あか		牛乳 アーサ 絹ごし豆腐 ツナ チキアギ 豚肉	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤魚 刻みのり	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 卵 豆乳 ツナ	
	き		米 麦 こめ油 三温糖 すりごま ねりごま	米 もちきび かたくり粉 ごま油 三温糖 白ごま	うどん こめ油 小麦粉 三温糖 乳不使用マーガリン アーモンド エッグケアマヨネーズ	
	みどり		ねぎ パパイヤ 人参 にら ネーブル	冬瓜 人参 バクチョイ たけのこ しいたけ きくらげ 長ねぎ もやし キャベツ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しいたけ 人参ペースト ゴーヤー モーウイ コーン	
こ ん だ て	6(月) 牛乳 麦ごはん 中華風卵スープ 野菜入り肉しゅうまい 県産ピーマンの中華炒め 	7(火) 七夕献立 牛乳 七夕ちらし寿司 オクラ入り天の川スープ さばの西京焼き くだもの(ネーブル) 	8(水) 牛乳 揚げパン 白いんげん豆のスープ パパイヤとブロッコリーのサラダ ごまなしミニフィッシュ 	9(木) 安富祖小5年欠食 牛乳 麦ごはん 鶏肉と冬瓜の煮つけ 干草焼 くだもの(パイナップル) 	10(金) 安富祖小5年欠食 牛乳 アーサそば うじら豆腐 モーウイのウサチ 	
	あか	牛乳 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 しゅまい 豚肉	牛乳 魚そうめん さば みそ	牛乳 きな粉 白いんげんペースト 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 鶏ささみ ごまなしミニフィッシュ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 一口かまぼこ 野菜昆布 干草焼 味付けのり	牛乳 豚肉 アーサ かまぼこ 豆腐 魚すり身 たまご ひじき ツナ 糸けずり
	き	米 麦 かたくり粉 ごま油 三温糖	米 三温糖	コッペパン 揚げ油 三温糖 こめ油 粉黒糖 はったい粉 小麦粉 乳不使用マーガリン じゃが芋	米 麦 三温糖	沖縄そばめん 三温糖 かたくり粉 揚げ油
	みどり	コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しいたけ ピーマン きくらげ たけのこ	しいたけ かんぴょう いんげん 干切り大根漬け 人参 冬瓜 オクラ ネーブル	玉ねぎ 人参 パパイヤ コーン ブロッコリー	冬瓜 人参 小松菜 しいたけ こんにゃく パイナップル	にら あお豆 モーウイ きゅうり 人参
こ ん だ て	13(月) 牛乳 玄米ごはん あさりと春雨のスープ ちくわのキムチマヨ焼き ホイコーロー ころりん黒糖まめ 	14(火) 牛乳 クファジューシー シカムドゥチ きびなごのシークファサーあんかけ ミニトマト 	15(水) 牛乳 仲良しパン ナーベラー入りシチュー 手作りオムレツ くだもの（すいか） 	16(木) 牛乳 麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 レバーのスタミナ揚げ くだもの(ネーブル) 	17(金) 1学期終業式 牛乳 タコライス 麦ごはん タコスミート キャベツ、スライスチーズ もずく入りコーンスープ チョコクレープ 	
	あか	牛乳 あさり わかめ ちくわ 糸けずり 豚肉 黒糖まめ	牛乳 豚肉 チキアギ ひじき 白かまぼこ きびなご	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム 卵 ベーコン	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 豚レバー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 刻み大豆 スライスチーズ 鶏肉 もずく
	き	米 もち玄米 春雨 三温糖 ごま油 エッグケアマヨネーズ こめ油 かたくり粉	米 麦 ラード こめ油 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 三温糖	仲良しパン じゃが芋 小麦粉 こめ油 エッグケアマヨネーズ	米 麦 じゃが芋 こめ油 三温糖 揚げ油 かたくり粉 白ごま	米 麦 こめ油 かたくり粉 チョコクレープ
	みどり	人参 小松菜 白菜 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ	しいたけ こんにゃく 人参 ごぼう 冬瓜 ねぎ ミニトマト	へちま 人参 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム 小松菜 トマト すいか	玉ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく 小松菜 ネーブル	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン 冬瓜 えのき しいたけ
こ ん だ て	8月31日(月) 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ゆでたまご 手づくりシークファサーゼリー 2学期始業式	9月1日(火) 牛乳 麦ごはん 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 人参とパパイヤのいりちー くだもの(ネーブル)	9月2日(水) 牛乳 黒糖パン ラビオリスープ 魚のカラフル焼き きゃべつとコーンのソテー	9月3日(木) 牛乳 クープジューシー ゆし豆腐みそ汁 さばのゴーヤーあんかけ ミニトマト	9月4日(金) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 焼きぎょうざ ナムル	
	あか	牛乳 鶏肉 白いんげんペースト 卵	牛乳 豚肉 みそ ちくわ 青のり粉 ツナ	牛乳 鶏肉 ホキ 粉チーズ ウィンナー	牛乳 豚肉 チキアギ 刻み昆布 ゆし豆腐 みそ さば	牛乳 絹ごし豆腐 刻み大豆 みそ ぎょうざ
	き	米 麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油 グラニュー糖	米 麦 じゃが芋 ごま油 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 こめ油	黒糖パン じゃが芋 ラビオリ エッグケアマヨネーズ 乳不使用マーガリン	米 麦 ラード こめ油 三温糖 かたくり粉	米 麦 こめ油 ごま油 すりごま 白ごま
	みどり	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン へちま コーン トマト みかん缶 パイン缶	大根 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ パパイヤ もやし にら ネーブル	玉ねぎ 人参 冬瓜 トマトダイス 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キャベツ しめじ コーン	しいたけ ごぼう 人参 ねぎ ゴーヤー きゅうり ミニトマト	玉ねぎ 人参 にら たけのこ しいたけ きくらげ もやし 小松菜

食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和8年7月11日(土) 11：00～16：00

場所：イオン具志川店 2階 ゲームセンター前

・学校給食及び食育に関する展示 ・年齢別食糧構成の展示

・各市町村農産物・水産物の展示 ・食育クイズやゲーム

など盛りだくさん♪

夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる

食事の片づけ
をする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

