

令和3年 7月の予定献立表



久米島町立学校給食センター
電話番号 098-985-2790



※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	体内ではたらし
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

	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	塩分
学校給食の栄養基準量				
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g 未満
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	2.5g 未満

7月のきゅうしょくは、 おきなわけんでとれた たべものがたくさん とうじょうします♪

7月は、「県産品奨励月間（けんさんひん しょうれいげっかん）」です。
おきなわけんでつくられているものを、みんなでせっきょくてきにつかみましょう
というとりくみです。

きゅうしょくでも、おきなわけんでとれた「おにく」や「おさかな」、「やさい」や
「デザート」などがたくさん とうじょうします。

きゅうしょくほうそうでも しょうかいしますので、たのしみにしてください。

	1 (木)	2 (金)	5 (月)	6 (火)	7 (水) ★七夕	8 (木)	9 (金)
こ ん だ て	いわしのしょうがに キャベツのごまあえ むぎごはん アーサじる	ミートコロッケ ひじきいため むぎごはん やさいのみそしる	サバのしおやき モーウイのあえもの むぎごはん ゆしどうふ	けんさんサワラの みそマヨやき サクナチャーハン にくだんご はるさめのスープ	たなばた ゼリー おほしさま コロッケ にくやさいいため ゆかりごはん さかなソーメンじる	ぶたにくのしょうがやき もやしいため もちきびごはん かぼちゃのみそしる	チキンのマーメレード ゴボウサラダ コッペパン ミネストローネスープ
あか	アーサ、とうふ、イワシ	とりにく、ちくわ、ひじき、だいず、みそ、ぎゅうにく、だいず、乳成分	ゆしどうふ、みそ、サバ、とりにく、かんてん	ハム、たまご、ぶたにく、ぎゅうにく、とりにく、だいず、サワラ、みそ	さかなソーメン、とうふ、とりにく、ぶたにく、だいず	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ツナ	ベーコン、とりにく、ツナ
き	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、ドレッシング(ゴマ)、ゴマ	こめ、おおむぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、パンこ、でんぶん	こめ、おおむぎ、ドレッシング、ゴマ、さとう	こめ、おおむぎ、あぶら、パンこ、でんぶん、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、おおむぎ、ゴマあぶら、あぶら、でんぶん、さとう、こむぎこ、パンこ(小麦)、コーンフラワー、じゃがいも、ゼリー(ブルーベリー、レモン、ミカン)、オイスターソース	こめ、もちきび、あぶら、さとう	コッペパン、マカロニ、さとう、でんぶん、マーメレード(みかん、いよかん)、ドレッシング(ゴマ)、ゴマ
みどり	きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが	とうがん、チンゲンサイ、えのき、にら、こんにゃく、にんじん	こまつな、しめじ、ながねぎ、モーウイ、きゅうり、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、サクナ、にんにく、はくさい、こまつな、えのき	あさしそ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	かぼちゃ、はくさい、えのき、もやし、にんじん、キャベツ、にら、しょうが	はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン
小学校	E 558 P 19.3 F 17.3	E 707 P 21.1 F 25.4	E 620 P 28 F 20.3	E 662 P 27.7 F 24.2	E 631 P 20.9 F 16.3	E 608 P 27.7 F 16.9	E 648 P 27.7 F 22.4
中学校	E 672 P 22.8 F 19.8	E 811 P 24.3 F 26.5	E 784 P 34.1 F 24	E 803 P 33.3 F 28.5	E 779 P 25.4 F 19.5	E 738 P 33.3 F 19.6	E 748 P 31.8 F 25.6
こ ん だ て	12 (月) ほうれんそうの オムレツ ナポリタン スパゲティ やさいスープ	13 (火) けんさんマグロの ゴーヤーチャンプルー むぎごはん シカムドゥチ	14 (水)★アグー豚を味わおう シークワサー ゼリー こまつなの ツナあえ アグーぶたどん	15 (木)★県産黒糖を味わおう さばのごまみそに はちじま こくどう やさいチャンプルー むぎごはん スナイのみそしる	16 (金) タラの バジルオイルやき コーンピラフ とうがんのスープ		
あか	ウインナー、チーズ、ベーコン、たまご	ぶたにく、とうふ、たまご、かまぼこ、マグロ	アグーぶたにく、ツナ	もずく、とうふ、みそ、サバ、ツナ	ぶたにく、ひよこめ、ベーコン、タラ		
き	スパゲティ、あぶら、でんぶん、トレハロース	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、ドレッシング、ゼリー(シークワサー)	こめ、おおむぎ、さとう、ゴマ、こめこ、あぶら、こくどう	こめ、おおむぎ、あぶら、バター、バジルオイルソース		
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、こまつな、コーン、ほうれんそう	とうがん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、ゴーヤー、もやし	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きぬさや、にんにく、しょうが、こまつな、もやし	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、こまつな、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、とうがん、こまつな、しいたけ		
小学校	E 583 P 22.2 F 22.1	E 589 P 31.8 F 15.1	E 683 P 29.2 F 16.3	E 768 P 29.5 F 26.5	E 587 P 25.5 F 19.7		
中学校	E 726 P 27.2 F 27.3	E 715 P 35.7 F 17.1	E 828 P 35.3 F 18.7	E 913 P 35.3 F 30.8	E 710 P 30.7 F 22.9		

	19 (月) ★食育の日 ★かみかみ献立	20 (火) ★1学期 給食最終日
こ ん だ て	きんぴらごぼう グルクンの かおりあげ むぎごはん とうふのみそしる	なつやさいカレー フルーツナタデココ
あか	とうふ、あぶらあげ、みそ、グルクン、あおのり	ぶたにく
き	こめ、おおむぎ、ゴマ、ゴマあぶら、あぶら、さとう、でんぶん	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、ナタデココ、ルウ
みどり	ごぼう、にんじん、きぬさや、こんにゃく、たまねぎ、こまつな	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、にんにく、トマト、りんご、果物缶(パイナップル、桃、みかん)、シークワサー果汁
小学校	E 627 P 24.6 F 18	E 714 P 22.1 F 15.6
中学校	E 761 P 29.4 F 20.9	E 881 P 26.3 F 18.4

◎7月 給食指導目標 地場産物について知ろう

◎7月 栄養指導目標 夏の食事とおやつを考えよう

7月の欠食予定

- ◆5日(月) 球美中 1年、2年 職員10名(振替休)
- ◆6日(火)~8日(木) 球美中 3年、職員4名(修学旅行)
- ◆7日(水) 西中2年
- ◆9日(金) 球美中 3年(修学旅行 回復休)
- ◆14日(水) 西中(振替休)

★いよいよまちにまったなつやすみがはじまります!★

がっこうがやすみになると、つついよふかしやあさねぼうをしてしまい、あさごはんをぬいたり、やしよくやおやつ、あまいのみものをとりすぎたりと、しょくせいかつがみだれやすくなりがちです。

そんなせいかつをつづけていると、なつバテやひまん、せいかつしゅうかんびょうのげんいんにも…。たのしいなつやすみをすすためにはけんこうだいいちです。きそくたしいせいかつをこころがけましょう。

★お知らせ★

～食と子どもの健康展～
今年度は、沖縄県学校給食会ホームページ『食と子どもの健康展』特設サイトでの開催となりました。

◎(動画)学校給食が出来るまで
◎学校給食のレシピ などがあります♪

『沖縄県学校給食会』で検索するか、右記のQRコードを読み取ってご覧ください(^-^)/
※HP掲載予定期間(7月中旬～8/31)