



7月分学校給食献立表



日	曜 日	献 立 名	お も な ざ い り ェ う			栄養価	家庭で
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをとのえる)	1人1日・kcal たんぱく質g	とってほ しい食品
沖縄県宜野湾市献立							
1	水	クファージュシー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ	592	乳製品 小魚
		にんじんしりしり	たまご ツナ かつおぶし	あぶら	にんじん たまねぎ にら		
		もずくスープ	とりにく もずく	じゃがいも あぶら	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		ぎゅうにゅう れいとうパイン	ぎゅうにゅう		れいとうパイン	25.9	
2	木	コッペパン		パン		601	魚介類 果物
		カレーポトフ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな		
		ひじきとハムのサラダ	ひじき チキンハム	ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん		
		ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト			25.2	
地場産給食献立							
3	金	ごはん		ごはん		643	いも類 きのこ類
		あじのなんばんづけ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン		
		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1	
6	月	ごはん		ごはん		626	卵 青菜類
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら じゃがいも しらす さとう あぶら やきにくのたれ	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ		
		ビーマンサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ さとう	ビーマン もやし にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8	
七夕献立							
7	火	コッペパン		パン		614	野菜 種実類
		スターボークミンチカツ	スターボークミンチカツ	あぶら			
		たなばたそうめんスープ	とりにく とうふ うおソーズン		たまねぎ にんじん えのきたけ おくら		
		ぎゅうにゅう たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	たなばたゼリー(バイナッブル)		27.2	
8	水	げんきどん (ごはん げんきどんのく)	ぶたにく あかみそ	ごはん		630	魚介類 いも類
		ゆでとうもろこし かみかみだいず	だいず かえりいりこ	しらす さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ にら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま さとう	とうもろこし		
						24.2	
9	木	キャラメルパン(小)		パン キャラメル		604	豆類 果物
		なすとひきにくのスパゲティ	ぶたにく ベーコン	スパゲティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン なす		
		ハムとやさいのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな もやし とうもろこし		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5	
納豆の日にちなんだ献立							
10	金	ごはん なつとうふりかけ	なつとうふりかけ	ごはん		625	肉類 野菜
		いわしのかんろに ぶりからきゅうり	いわしのかんろに	ごまあぶら さとう	きゅうり		
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8	
13	月	タコライス (ごはん タコライスのぐ ボイルキャベツ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん	たまねぎ トマト キャベツ	622	種実類 海藻類
		モロヘイヤのスープ	とりにく ひよこまめ	じゃがいも	モロヘイヤ たまねぎ にんじん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	
14	火	コッペパン		コッペパン		624	魚介類 きのこ類
		ミートボールのケチャップに	ミートボール ベーコン	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ		
		フルーツしらたま		ぶどうゼリー しらすもち	パインかん ももかん みかんかん みかんかじゅう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3	
15	水	ごはん		ごはん		614	果物 卵
		なすのまーぼーどうふ	ぶたにく とうふ だいず あかみそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら しょうが にんにく		
		わかめソテー	わかめ しらすぼし	ごま ごまあぶら	こまつな キャベツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5	
16	木	こくとうパン		パン くるざとう		617	豆類 海藻類
		いわしのトマトに マイヤーレモンサラダ	いわしのトマトに	ごま さとう	キャベツ きゅうり えだまめ マイヤーレモンかじゅう		
		ラビオリスープ	ラビオリ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9	
17	金	なつやさいカレーライス		ごはん		607	種実類 魚介類
		(ごはん なつやさいカレーシチュー)	とりにく しろいんげんまめ	バター はぐりきこ あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ビーマン トマト ほうれんそう にんにく すりりんご		
		すいか					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下半旬ごろ (2026年は7/26)
半夏至 タコ 焼きサバ	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

