



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

※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 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金) 七夕の日メニュー
<p>いかこぼんやき</p> <p>ごはん モーウイの カレーそぼろ煮</p>	<p>スライス チーズ</p> <p>ごはん タコライス わかめスープ</p>	<p>キャベツいりひらつくね</p> <p>ごはん 小きなおげパン ミネストローネ</p>	<p>やさしいため(そばにのせてね♪) べにいもだんご</p> <p>ごはん (めん) おきなわそば</p>	<p>たなばたゼリー</p> <p>ごはん あつあげのやさいあんかけ しそごはん ビーフンスープ</p>
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、こんぶ かまぼこ、きぬあつあげ、いか	ぎゅうにゅう、だしふんにゅう、きなこ 無塩せきベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たらすり身 だいず	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、もずく
き	こめ、だいず油、こめこ、ラード、さとう でんぶん、さんおんとう	こめ、でんぶん、さとう、だいず油	こむぎこ、さとう、でんぶん、だいず油 べにいも、もちこ、ごま、しらたま粉、ラード	こめ、さとう、ごま油、だいず油、でんぶん さんおんとう、ビーフン
みどり	モーウイ、にんじん、こまつな、えだまめ こんにやく、たまねぎ、トマト、にんにく だいこん	もやし、しょうが、たまねぎ、にんじん コーン、ピーマン、トマト、レモン、バジル にんにく	たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう にんにく、キャベツ、しょうが	にんじん、キャベツ、もやし、にら、きくらげ にんにく
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金) 7/10は納豆の日♪
<p>ウインナーの チリコンカンがけ</p> <p>ごはん コッペパン 北小きなおげパン やさいスープ</p>	<p>はるまき (具)</p> <p>ごはん 汁なしタンタンうどん</p>	<p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん イナムドウチ</p>	<p>げんまいぼう</p> <p>ごはん まぐろカツレツ パパイアのたきこみごはん</p>	<p>たまごやき なっとうみそ</p> <p>ごはん につけ</p>
あか	ぎゅうにゅう、だしふんにゅう、とりにく 無塩せきベーコン、ぎゅうにく、ぶたにく だいず、青だいず、大正金時豆、きなこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ ツナフレーク、とうふ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ひじき、かまぼこ まぐろ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、きぬあつあげ、こんぶ かまぼこ、たまご、ツナフレーク、みそ なっとう
き	こむぎこ、さとう、だいず油、こくとう さんおんとう、アーモンド、じゃがいも ラード	こめ、だいず油	こめ、だいず油、こむぎこ、さとう、こくとう うるち米、さんおんとう	こめ、さといも、さんおんとう、だいず油 さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく トマト、レモン、ピーマン、バジル	にんじん、たまねぎ、なす、いんげん たけのこ、しいたけ、きくらげ、にんにく しょうが、キャベツ、もやし	だいこん、こんにやく、しいたけ、にんじん もやし、キャベツ、からしな、にんにく	にんじん、パパイア、えだまめ、しいたけ さとうきび
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	夏休み開始!
<p>海の日</p>	<p>シークワサーソルベ</p> <p>ごはん さかなピラフ ほしの コロッケ</p>	<p>ひじきしゅうまい ジョア</p> <p>ごはん マーボーモーウイ</p>	<p>おうとうゼリーあえ</p> <p>ごはん なつやさいかレー</p>	<p>まちにまった、夏休み♪ 不規則になりがちなので、 3つの約束を守りましょう</p> <p>・早ね早おき ・きそく正しい生活リズムを! ・べんきょうもわずれずに♪</p>
あか	ぎゅうにゅう、ツナフレーク、まぐろ、ぶたにく とりにく	だしふんにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず ぶたレバー、みそ、とりにく、ひじき	ぎゅうにゅう、とりにく、だしふんにゅう ぎゅうにく、だいず	
き	こめ、おしむぎ、だいず油、じゃがいも ラード、さとう、パンこ、こむぎこ でんぶん	さとう、こめ、だいず油、ごま油、さんおんとう でんぶん、こむぎこ	こめ、じゃがいも、だいず油、マーガリン こむぎこ、さとう、ラード	
みどり	たまねぎ、にんじん、コーン、ゴーヤー にんにく、しょうが、パセリ、シークワサー さとうきび	モーウイ、にんじん、たまねぎ、にら しょうが、にんにく、キャベツ、しいたけ	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、コーン にんにく、おうとう、マンゴー、オレンジ みかん、りんご、さとうきび	

**7月は...けんさんびんしょうれいげっかん
県産品奨励月間です**

身の周りのものは県産品を意識して使うようにしましょう
という沖縄県全体での取り組みです。
もちろん、その中には食べ物も含まれています。
今月の給食でもいろいろな県産品が登場します♪
ご家庭でも県産品をとり入れてみませんか?

食と子どもの健康展

- 日時 令和5年7月22日(土) 10:00~16:00
- 場所 サンエー西原シティ
- 内容 ・学校給食に関する展示
・地場産物の展示
・学校給食会物資の紹介、試食
・豆運びゲーム、クイズ等

8/25(金)

**中学校 始業式
(給食なし)**

8/28(月) 中学校のみ	8/29(火) 中学校のみ	8/30(水)	8/31(木) 小・中学校のみ	9/1(金) 防災の日
<p>ぶどうゼリー</p> <p>ごはん キャベツメンチカツ たかなたきこみごはん</p>	<p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん とうがんのみそ汁</p>	<p>旧盆(ウークイ)</p>	<p>にくだんご(みそ)</p> <p>ごはん いろいろやさいの クリーム煮</p>	<p>こくとうビーンズ</p> <p>ごはん いわしのしょうがに ビニールぶくろで、 おにぎりに してみよう! とんじる</p>
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、みそ きぬあつあげ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう、とりにく、だしふんにゅう ぶたにく、だいず、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ いわし、だいず
き	こめ、おしむぎ、だいず油、ごま油 ラード、さとう	こめ、だいず油	こめ、マーガリン、こむぎこ、だいず油 ラード、さとう、ごま、パンこ、ごま油	こめ、さとう、こくとう
みどり	にんじん、たまねぎ、たかな、しいたけ コーン、にんにく、キャベツ、ぶどう さとうきび	とうがん、にんじん、しいたけ、ゴーヤー もやし	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ こまつな、にんにく、しょうが、りんご さとうきび	だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ ねぎ、しょうが