

# 令和5年 7・8月の予定献立表



南城市学校給食センター  
TEL: 948-7145



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。

こ ん だ て	3(月)	さばのてりやき 牛乳 おかかあえ ごはん 沢煮椀	4(火)	ゴーヤーチャンプルー 牛乳 ごはん もずくのみそ汁	5(水)	フルーツあえ 牛乳 ごはん スタミナ丼 (かけてたべてね)	6(木) FIBA交流給食	7(金) たなばた
	あか	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご ポーク ツナ缶 とうふ もずく 絹ごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 魚そらめん もずく		
	き	こめ さとう	こめ だいたい油	こめ だいたい油 さとう でんぶん もち オレンジジュース	パン だいたい油 マヨネーズ さとう じゃがいも でんぶん	こめ だいたい油 さとう ごま油 たなばたゼリー		
	みどり	にんにく もやし きゅうり にんじん だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ ゆず	ゴーヤー にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな こんやく たけのこ パイン もも みかん	ブロッコリー カリフラワー にんじん シークワサー はくさい たまねぎ セロリ パセリ	なす にんじん たまねぎ あおまめ だいこん しいたけ オクラ しょうが		
こ ん だ て	10(月)	レモンスープ 牛乳 県産まぐろのカツレツ ひやしちゅうか ナムル (スープとナムルをかけてたべてね)	11(火)	モーウイの甘酢あえ 牛乳 ごはん シブインブシー	12(水)	ブルーベリージャム (その他の地区) 牛乳 ポークビーンズ あげパン (大里地区) やさいスープ コッペパン (その他の地区)	13(木)	14(金)
	あか	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チキアギ あつあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ レッドキドニー だっしふんにゅう きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬぎょう ちくわ わかめ かんてん		
	き	ちゅうかめん ごま さとう ごま油	こめ さとう だいたい油	パン じゃがいも だいたい油 さとう 生クリーム こくとう ブルーベリージャム アーモンド	こめ おおむぎ だいたい油 べにいも シークワサーゼリー	こめ だいたい油 さとう でんぶん		
	みどり	にんじん もやし きゅうり コーン	とうがん にんじん こんにやく いんげん モーウイ きゅうり	たまねぎ にんじん あおまめ トマト にんにく キャベツ とうがん セロリ	にんじん しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ たけのこ にんにく		
こ ん だ て	17(月)	<b>海の日</b> 		18(火)	オレンジ 牛乳 きんぴらポテト ごはん あさりのみそ汁	19(水)	20(木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>今月の欠食予定</b></p> <p>3日(月)知念中 </p> <p>6日(木)は、FIBAバスケット ボールワールドカップ2023 大会50日前です。 学校給食を活用した交流という ことで参加国のオーストラリアに ちなんだ献立になっています。</p> </div>
	あか	ぎゅうにゅう ベーコン あさり とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だっしふんにゅう とりさきみ レッドキドニー ひよこ豆 えんどう豆				
	き	こめ じゃがいも だいたい油 さとう ごま ごま油	こめ ごま さとう ごま油	こめ おおむぎ じゃがいも だいたい油 こむぎこ マーガリン コブサラダドレッシング				
	みどり	たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ とうがん えのきたけ ねぎ オレンジ	バジル とうがん にんじん こまつな	にんじん たまねぎ かぼちゃ へちま なす ゴーヤー きゅうり コーン キャベツ				

## けんさんびんしょうれいげっかん 7月は 県産品奨励月間 です

今年の標語は「県産品 みんなで創ろう 島の価値」です。  
7月の給食に使用する県産品を紹介します。

- えのきたけ ○ぎゅうにゅう ○こくとう ○こまつな ○シークワサー果汁
- しめじたけ ○とうがん ○とりにく ○紅いもコロッケ ○シークワサーゼリー
- まぐろ ○モーウイ ○オレンジジュース (寄贈) ★オクラ ★きゅうり
- ★ゴーヤー ★なす ★バジル ★ピーマン ★へちま ★もずく

生産状況等により、産地が変わることがあります。 ★マークは南城市産です  
※オレンジジュースはアサヒオリオン飲料より提供がありました！給食だよりもご覧ください。

**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、クイズなど

こ ん だ て	8月	8/29(火)	30(水)	31(木) やさいの日	<p><b>もっど! 野菜を食べよう</b></p> <p>8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。</p> <p>1日350g以上</p>
	あか	アイスクリューム 牛乳 牛肉ごちういため	旧盆 	ゴーヤーのツナあえ 牛乳 ごはん とうがんのそぼろに	
	き	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ だいたい油 ごま油 アイスクリューム	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク だいたい とうふ ツナ	
	みどり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく へちま	とうがん にんじん たまねぎ こまつな ゴーヤー モーウイ コーン		

◆さかなやにくには骨(ほね)がついていることがあるよ!!よくかんでたべてね!◆