

令和7年
7月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらき
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

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650 kcl	24.0 g	21.7 g
中学校	830 kcl	41.5 g	27.7 g	

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	7月7日(月) ●たなばた献立 七夕ゼリーが出るよ☆ 7月10日(木) ●納豆の日献立 手作り納豆みそが出るよ♪ 7月17日(木) ●琉球料理の日 チムシンジ、ウサチってどうい う料理かな●	1(火) さかなのアーモンドみそやき たかなごはん こんにやく いため	2(水) パンサンスー ごはん マーボー どうふ	3(木) オレンジ ごはん けんさん マグロの さかなじる	4(金) アーモンド (中学校のみ) ブロッコリーサラダ べにいもパン チキンとまめの スープ
	7(月) ●たなばたこんだて たなばた ゼリー ほしのハンバーグ えだまめ ごはん じゃがいもの そぼろに	8(火) オレンジ レバニラいため ごはん トマトと たまごの スープ	9(水) やさいコロッケ ごはん バジル スパゲティ コロコロ サラダ	10(木) ●なっとうのひこんだて ウカライリチー ごはん なっとうみそ とうがんじる	11(金) てづくりことう きなこビーンズ ごはん もずくどんぐ へちまの みそしる
	14(月) ほうれんそうオムレツ ガーリック ライス ラタトゥイユ	15(火) きりぼしだいこんのあえもの ごはん てづくりふりかけ さつまじる	16(水) バナナ スラッピージョー あさりと やさいの スープ コッペパン	17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日♪ モーウイのウサチ ごはん ごさかなの からあげ チムシンジ	18(金) ヨーグルト ごはん なつやさい カレー だいこんの レモンあえ

暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

ぶたにくには、ビタミンB1がとても豊富です。
夏になると、そうめんや甘い飲み物など炭水化物をとることが多くなり
がちです。そこで、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB1は
意識してとりましょう。また、牛乳には、熱中症を予防する効果があります。
炎天下の外出や、運動の直後に牛乳を飲みましょう。



県産品奨励月間ポスター



★県産品奨励月間です★

学校給食でも県産食材、村内野菜を積極的に
活用して盛り上げていきたいと思います。
7月の県産品、村内野菜を紹介します♪
農家の皆さん、いつもおいしい野菜をありがとう
ございます。

～沖縄県産～

牛乳、ぶたにく、とりにく、卵、まぐろ
えのき、しめじ、もずく、黒糖、小松菜
なす、ピーマン、シークワーサー

～中城村産～

ゴーヤー、とうがん、モーウイ、にら
へちま、オクラ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる

朝昼夕の3食を時間を決めてしっ
かり食べることで、健康的な生活リ
ズムがつくれます。早起き・早寝も
心がけましょう。



好ききらいなく、
しっかり食べる

夏が旬の野菜には、体の調子をと
とのえるビタミンやミネラルがたく
さんあります。また肉や魚などの
おかずもしっかり食べましょう。



こまめな水分補給を
心がける

のどが渇く前に水やお茶でこまめに
水分補給をしましょう。また食事の
前にたくさん飲み過ぎると胃腸に
負担をかけるので気をつけましょう。



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7年7月12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
- ・年齢別食料構成の展示
- ・各市町村農産物・水産物の展示
- ・食育クイズやゲーム
- ・「熱き厨房に集う者たち!」 など盛りだくさん♪



学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

2025年7月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場
TEL：895-5701

日	曜日		こんだて 毎日牛乳がつきます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
				(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働 力 や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	火		高菜ご飯	鶏肉	米、麦、ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)	たかな(小麦・大豆・ごま)、にんじん、コーン、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、チキンアスープ(鶏肉)、 花かつお
			魚のアーモンドみそ焼き	さば	白すりごま、三温糖、粉末アーモンド	しょうが、にんにく	赤みそ、白みそ、みりん、酒、しょうゆ
			こんにゃく炒め	豚肉	ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)	こんにゃく、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、シママース
2	水		ごはん		米		
			麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テンパシヤン(小麦・ごま・大豆)、 しょうゆ、豆板醤、酒、ポークビヨン(鶏肉・豚肉)
			パンサンズー		春雨、白いりごま、三温糖、ごま油(ごま)	にんじん、きゅうり、もやし	酢、しょうゆ
3	木		ごはん		米		
			県産マグロの魚汁	まぐろ		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	酒、赤みそ、白みそ、花かつお
			ゴーヤーチャンプルー	豆腐(大豆)、卵、豚肉、糸削り	サラダ油(大豆)	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、シママース、こしょう
			オレンジ			オレンジ(予定)	
4	金		紅芋パン		紅芋パン(小麦・乳・大豆)		
			チキンと豆のスープ	鶏肉、ひよこ豆、白いんげん豆	じゃがいも、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、セロリ、とうがん、にんにく、トマト	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、シママース、こしょう、チ キンバイヨン(鶏肉)
			ブロッコリーサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、モーウイ、にんじん	シークワーサー、粒入りマスタード、酢
			アーモンド(中学校のみ)		アーモンド		
7	月		枝豆ごはん	鶏肉	米、サラダ油(大豆)	あお豆(大豆)、にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ	しょうゆ、シママース、酒、みりん、花かつお
			じゃが芋のそぼろ煮	豚肉、大豆	じゃがいも、片栗粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、こんにゃく、あお豆(大豆)、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、花かつお
			星のハンバーグ	星のハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)			
			セタゼリー		セタゼリー		
8	火		ごはん		米		
			トマトと卵のスープ	鶏肉、卵		トマト、しいたけ、えのきたけ、こまつな、しょうが	花かつお、チキンバイヨン(鶏肉)、シママース、しょう ゆ、こしょう
			レバニラいため	豚レバー、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう
			オレンジ			オレンジ(予定)	
9	水		バジルスバゲティ	鶏肉、ツナ	スバゲティ(小麦)、オリーブ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、マッシュルーム、バ ジル	白ワイン、シママース、こしょう、しょうゆ、チキンバイ ン(鶏肉)、バジルソテーソース(小麦・大豆)
			コロコロサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、金時豆	さつまいも、じゃがいも、三温糖 エッグケアマヨネーズ(大豆)	きゅうり、あお豆(大豆)	粒入りマスタード、ノンオイルフレンドレッシング、こしょう
			野菜コロッケ		やさしいコロッケ(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)		
10	木		ごはん		米		
			冬瓜汁	鶏肉、油揚げ(大豆)		とうがん、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお
			ウカライリチー	豚肉、おから(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、にら	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
			納豆みそ	納豆(大豆)、ツナ、糸削り	三温糖、サラダ油(大豆)	ねぎ、しょうが	赤みそ、甘口白みそ、みりん
11	金		ごはん		米		
			へちまのみそ汁	豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)		へちま、にんじん、たまねぎ	白みそ、赤みそ、花かつお
			もずく丼	もずく、豚肉、大豆	三温糖、片栗粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、あお豆(大豆)、コーン、しょう が、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ポークバイヨン(鶏 肉・豚肉)
14	月		ガーリックライス	鶏肉	米、麦、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、チキンバイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう
			ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	なす、とうがん、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、に んにく、トマト	シママース、こしょう、チキンバイヨン(鶏肉)、しょうゆ
			ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)			
15	火		ごはん		米		
			さつま汁	鶏肉	さつま芋	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	赤みそ、白みそ、花かつお
			手作りふりかけ	しらす、糸削り、あおのり	白いりごま、三温糖、アーモンド		しょうゆ、みりん
16	水		切り干大根のあえもの	ちくわ	三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、切干しだいこん	酢、しょうゆ
			コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
			あさりとやさいのスープ	鶏肉、あさり	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、パセリ	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンバイヨン(鶏肉)、 豚だし骨(豚肉)
			スラッピージョー	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	赤ワイン、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトソース(大 豆)、ケチャップ、リソース、リバウダー
17	木		バナナ			バナナ(予定)	
			ごはん		米		
			チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	大根、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお
			小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)		シママース、ガーリックパウダー
18	金		モーウイのウサチ	ツナ	三温糖	モーウイ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、シママース
			ごはん		米		
			夏野菜カレー	鶏肉、大豆、白いんげん豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)	たまねぎ、へちま、オクラ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょう が、かぼちゃ	カレーウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、ウスター ソース、チャウリソ、ポークバイヨン(鶏肉・豚肉)、シマ マース
			大根のレモン和え		三温糖、はちみつ	大根、きゅうり、にんじん、レモン	シママース、酢
			ヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)			

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆



令和7年度



中城村学校給食共同調理場

7月は本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は、体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには、体に朝が来たことを知らせ、体温をあげて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



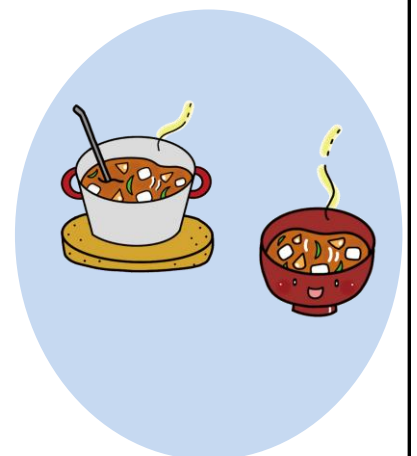
パンだけじゃだめなの？



脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られています。では、炭水化物（糖質）の多いパンやごはんだけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は、豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれるので、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。

どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずとして利用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用するのもおすすめです。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

できることから、挑戦してみよう♪

