

令和7年
7月・8月の予定献立表



食品群	体内ではたつき
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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
 ※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。
 ※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
 ※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



栄養指導目標:
暑さに負けない食事をしよう

《体を涼しくする夏野菜》
夏が旬の野菜にはピーマン・トマト・とうもろこし・ズッキーニ・きゅうり・なす・ゴーヤーなどがあります。夏野菜には体を冷やす働きがあります。また旬の野菜は栄養価が高いため、積極的に取り入れましょう。

**7月1日～31日は
県産品奨励月間です**

2025年テーマ
『見つけよう 私の推しの県産品』

7月1日～31日は
県産品奨励月間です

2025年テーマ
『見つけよう 私の推しの県産品』

こ ん だ て	《欠食予定》 なし	1(火) 半夏生	2(水) 7/4シーザーサラダの日献立	3(木) 7/7冷やし中華の日献立	4(金) 7/7七夕献立
	なすみそいため 牛乳	さばのしおやき カルシウムたっぷりごはん ニラのちゅうかふうスープ	7/15マンゴーの日献立 シーザーサラダ くるまふのチキンナゲット てづくりマンゴージャム コッパン	カルフィッシュ (めん)(やさい) スープ ひやしちゅうか じゃがいものそばろに	ひじきいため たなばたコロッケ おぎごはん あまのがわじる
小学校	C 601 P 25.7 F 21.2	C 601 P 27.7 F 19.9	C 612 P 29 F 15.3	C 630 P 22.9 F 18.3	
中学校	C 742 P 31.1 F 25.1	C 729 P 34.1 F 23.8	C 749 P 34.8 F 17.7	C 753 P 27.7 F 19.8	
こ ん だ て	7(月)	8(火) 7/6ナンの日献立	9(水) 六月ウマチー	10(木) 納豆の日	11(金) ラーメンの日
	おまめのサラダ アジのバジルソースやき おぎごはん パンパイチャンぷるー	てづくりべにいもスイートポテト カレーミート ナン ポトフ	クープイリチー ミネダル おぎごはん イナムドゥチ	こまつなどチキンのサラダ なっとうみそ カルシウムたっぷりごはん ゴーラちゃんぷるー	バナナ (めん)(スープ) みそラーメン きくらげのちゅうかサラダ
小学校	C 614 P 27.6 F 20.8	C 558 P 23.2 F 21.3	C 668 P 29.4 F 22.7	C 581 P 23.4 F 16.5	C 611 P 27.3 F 16.1
中学校	C 753 P 33.4 F 24.6	C 701 P 28.5 F 26.2	C 824 P 36.4 F 26.8	C 717 P 28.7 F 19.5	C 789 P 33.9 F 19
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木) 7/14ゼリーの日献立	18(金)
	りんご (カルシウムたっぷりごはん) (マーボーとうがん) マーボーとうがんどん あさりのスープ	チーズおから にくだんごわふうあじ おぎごはん おきなわみそしる	チンジャオロース ねぎしおチキン おぎごはん あおなスープ	ライチゼリー (おぎごはん)(なつやさいかレー) カレーライス モーウイサラダ	ぶたキムチいため 伊良部島のまぐるメンチカツ おぎごはん もずくのすましじる
小学校	C 557 P 20.6 F 14.7	C 621 P 26.2 F 18.4	C 580 P 32.3 F 15.7	C 634 P 17.8 F 16.7	C 653 P 25.4 F 24.7
中学校	C 679 P 25.1 F 17.3	C 746 P 31.1 F 20.8	C 713 P 39.5 F 18.2	C 773 P 20.7 F 19.6	C 805 P 31 F 29.6
こ ん だ て	8月		8/27(水)	8/28(木)	8/29(金) 8/31野菜の日献立
	こまめに水分補給をしよう 栄養バランスのよい食事をとろう 温かい食べ物をとろう のどがかわく前に少しづつこまめに飲みましょう。 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。 冷たいものばかりではなく、温かいものもとしましょう。 しっかり睡眠をとろう 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。 軽い運動や入浴で汗をかこう 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。		バナナ (めん)(しる)(にく)(かまぼこ) みやこそば ゴーラのツナマヨサラダ	やきじゃが にくそばろごはん(おぎごはん)(にくそばろ) とうふのみそしる	オレンジ (おぎごはん)(やさいたっぷりカレー) カレーライス グリーンサラダ
小学校	C 625 P 31.6 F 17.3	C 599 P 23.5 F 19.3	C 589 P 17.2 F 16		
中学校	C 800 P 38.8 F 20.5	C 742 P 28.8 F 23	C 722 P 19.9 F 18.7		