



令和5年度

7月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太字 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※★マークは、石垣島で作られた食材を使った料理です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」



		月			火			水			木			金						
こんだて	3	こぶひら さんま甘燗煮 ごはん 里芋のみそ汁			4	蒸しケーキ 石垣島産米使用 ポテトサラダ ★とり雑炊 白身魚フライ			5	ヨーグルト ハンバーグ スパゲッティーミートソース			6	川満さんのもろみ豚 ★三色そばろ丼 ★冬瓜のみそ汁			7	金城さんのかまぼこ セタゼリー ★パパイヤ厚揚げ丼 セタすまし汁		
	赤	牛乳 さんま 豚肉 きざみ揚げ こんぶ わかめ 麦みそ			牛乳 鶏肉 わかめ 白身魚(ホキ) 大豆 卵	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 あお豆 生乳	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 あお豆 きざみ揚げ 麦みそ							
黄	米 小麦 砂糖 でん粉 ごま サラダ油 里芋			米 パン粉 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 黒糖	スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 砂糖	スパゲッティー サラダ油 オリーブ油 砂糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖	米 サラダ油 三温糖					
緑	人参 ごぼう こんにゃく いんげん 小松菜			玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく	玉ねぎ 人参 コーン 冬瓜 ほうれん草 こんにゃく								
栄養価	小学	622	25.4	21.8	628	24.6	25.8	658	30.4	23.5	625	26.7	20.1	576	22.6	15.7				
中学	743	30.9	24.4	739	28	30.5	814	37.9	28.6	756	32.6	2.6	731	27.8	18.3					
こんだて	10	川満さんのもろみ豚 ★豚こまピビンバ丼 ★もずくの中華スープ			11	チキンサラダ シュニッツェル ピタパン アイントプフ			12	★沖縄紫ガレット 荷川取さんの麺 サーモンフライ ★冷やし中華			13	アセロラゼリー はるみさんのもずく 豊見山さんの豆腐 ★もずく丼 ★ゆし豆腐のみそ汁						
	赤	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ もずく			牛乳 乳 大豆 豚肉 鶏肉 ウィナー ベーコン	牛乳 鶏肉 オーシャンキングほくし身 鮭 卵 乳成分 大豆	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン							
黄	米 白ごま ごま油 三温糖			ピタパン 小麦 サラダ油 コールスロードレッシング じゃが芋	中華麺 ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 沖縄紫芋 砂糖	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋	米 サラダ油 じゃが芋					
緑	玉ねぎ こんにゃく ほうれん草 ちやし 人参 長ねぎ コーン			キャベツ 人参 きゅうり コーン プロックリー 玉ねぎ	キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン					
栄養価	小学	610	23.7	19.6	625	27.1	26.3	703	25.2	27.0	683	27.8	24.7	578	21.2	15.3				
中学	748	28.3	24.6	745	30.6	31	776	27.8	28.3	815	32.6	28.4	729	26	17.7					
こんだて	17	海の日 ★ひじきごはん			18	ほうれん草のごま和え 石垣島産米使用 ★豆腐のすまし汁			19	ソファール元気ヨーグルト 荷川取さんの麺 金城さんのかまぼこ キャベツ入り平つくね 野菜汁そば			20	玉城さんのパピイヤ 當銘さんのパン ★フルーツヨーグルト チキンカレーライス			夏休み 2学期の給食開始は9月1日(金)です。			
	赤	牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき 卵 大豆 鶏肉 乳 豆腐 わかめ			牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき 卵 大豆 鶏肉 乳 豆腐 わかめ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 乳				
黄	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま			米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま	米 大豆油 小麦 三温糖 ごま					
緑	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが			人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが					
栄養価	小学	592	26.3	23.1	602	27.8	22.2	632	21.4	16.6	776	25.2	19.3							
中学	732	31.7	27.5	740	33.7	27.5	776	25.2	19.3											

毎年7月は「県産品奨励月間」です。沖縄県の農林水産物をはじめ、県内で作られている様々な食べものを、たくさん食べて、生産者の皆さんを応援しよう！という月間です。今月の給食には、石垣島で作られたお肉、かまぼこ、お米、パパイヤ、パインなど、たくさんの美味しい食材が出ます。家庭でも、石垣島で作られた食材をたくさん食べて元気に健康に過ごしましょう！

給食に登場する県産・地産の食材



がんばれ日本！



今年8月にFIBAバスケットボールワールドカップ2023が開催されます。フィリピン、インドネシア、日本の3か国共催で行われます。日本会場は、沖縄です。日本は、ドイツ、フィンランド、オーストラリアと対戦します。この大会にちなんで、7月11日(火)の給食には、ドイツの料理が出ます！！みんなで、日本を応援しましょう！！



日本戦の日程
(会場：沖縄アリーナ)

- ・8月25日(金) VSドイツ
- ・8月27日(日) VSフィンランド
- ・8月29日(火) VSオーストラリア

