

令和2年

宮古島市立城辺学校給食共同調理場

6月 の予定献立表

※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。
※今月のアレルギー除去食提供はありません。



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		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcl	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcl	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	ネーブル (めん) キャベツと コーンのサラダ ミートソース スパゲティ コンソメスープ 牛乳	レッド グロブ モーウイの うめあえ なまりみそ おぎごはん とうがんの そばろに 牛乳	ネーブル じゃがぶた キムチ しゅうまい おぎごはん ちゅうかスープ 牛乳	グレープ フルーツ ブロッコリーと まめのサラダ ハニー マスタード チキン ターメリック ライス グリーンピースの ポタージュ 牛乳	ネーブル きりぼし だいこん いため ちゅうかい べにいも ごまだんご おぎごはん あかうおの みそしる 牛乳
	あか	き	あか	き	あか
	き	あか	き	あか	き
みどり	いたけ、キャベツたまねぎにんじん、はくさい えのきたけ、ピーマントマト、えだまめ、パセリ、コーン オレンジ	こんにやくきゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん モーウイ、えだまめ、しいたけ、レッドグロブ	こんにやくだいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ こまつな、しいたけ、きくらげ、にんにく、のめ はくさいキムチ、オレンジ	セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ ブロッコリー、コーン、パセリ、グリーンピース ほうれんそう、グレープフルーツ	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ きりぼし、だいこん、しいたけ、こんにやく、オレンジ
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
	C 608 P 25.2 F 23.3	C 623 P 25 F 17.5	C 600 P 22.3 F 16.1	C 694 P 28.4 F 22	C 646 P 21.5 F 15.4
	C 745 P 30.6 F 28.1	C 764 P 30.3 F 20.3	C 726 P 26.4 F 18	C 855 P 34.4 F 26.2	C 772 P 25.2 F 17.5
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	ネーブル ピーマン いため おぎごはん マーボーとうがん 牛乳	バナナ なすみそいため おかか ふりかけ おぎごはん とうふとわかめの すましじる 牛乳	ネーブル パパイアの シークワサー あえ きびなごの からあげ おぎごはん もずくの みそしる 牛乳	レッドグロブ ジャーマンポテト きなこあげパン レタスと トマトのスープ 牛乳	ネーブル おからサラダ (おぎごはん) (ハヤシルウ) ハヤシライス 牛乳
	あか	き	あか	き	あか
	き	あか	き	あか	き
みどり	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、とうがん にんじん、なかがねぎ、きくらげ、にんにく、のめ いんげん、オレンジ	だいこん、えのきたけ、たまねぎ、なす、にんじん ピーマン、バナナ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なかがねぎ、パパイア きりぼし、だいこん、シークワサー、オレンジ	レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく ブロッコリー、あかピーマン、コーン、パセリ レッドグロブ	にんにく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ トマト、マッシュルーム、あかピーマン、オレンジ
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
	C 647 P 23.5 F 16.8	C 612 P 22.6 F 17.2	C 524 P 18.6 F 11.3	C 648 P 23.9 F 26.1	C 691 P 22 F 24.8
	C 801 P 28.6 F 19.5	C 743 P 27.3 F 20.3	C 628 P 21.5 F 11.8	C 488 P 19 F 27.6	C 853 P 26.9 F 29.9
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 食育の日
	ネーブル しらすあえ わかめごはん じゃがいもと とりにくのもの 牛乳	グレープ フルーツ ブロッコリーと ツナのソテー チキンピラフ マカロニ スープ 牛乳	ネーブル ひじきの あえもの さばの てりやき おぎごはん けんちんじる 牛乳	レッド グロブ バンバンジー おぎごはん あつあげの ちゅうかいだめ 牛乳	ネーブル なんこうの いためもの もずくいり あつやき たまご おぎごはん ゆしどうふ 牛乳
	あか	き	あか	き	あか
	き	あか	き	あか	き
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、モーウイ、しょうが えだまめ、しめじ、こんにやく、ネーブル	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、しめじ にんにく、いんげん、グリーンピース、ブロッコリー カリフラワー、パセリ、コーン、グレープフルーツ	しいたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、きりぼし、だいこん あかピーマン、オレンジ	こんにやく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう、にんにく、きくらげ レッドグロブ	にんじん、ねぎ、しめじ、きりぼし、だいこん、なんこう こまつな、オレンジ
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
	C 642 P 22.7 F 18.3	C 601 P 23.4 F 14.4	C 629 P 27.4 F 18.6	C 637 P 24.8 F 20.7	C 617 P 23.6 F 19.1
	C 787 P 27.3 F 21.4	C 733 P 28.4 F 16.4	C 769 P 33.2 F 21.6	C 786 P 29.9 F 24.6	C 746 P 27.7 F 21.7
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	やきいも おから イリチー ボロボロ ジュシー ゴーヤーの ごまあえ 牛乳	いれい ひ 慰霊の日	すいか モーウイと わかめの あえもの なまりぶしの つくだに (へちまのみそに) おぎごはん ナーベラー ンブシー 牛乳	あまがし にんじん イリチー いわし おかか くろまいごはん シームヌ 牛乳	ネーブル ホイコーロー ごもく チャーハン はるさめスープ 牛乳
	あか	き	あか	き	あか
	き	あか	き	あか	き
みどり	キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、こまつな ねぎ、もやし、しいたけ、コーン、きりぼし、だいこん	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、モーウイ、トマト パセリ、ブロッコリー、あかピーマン、コーン レッドグロブ	きゅうり、ゆづ、ぶたにく、あかみそ、しるみそ、わかめ とうふ、いり、けし、なまりぶし、ひじき こめ、むぎ、でんぶ、みずあめ、ごまあぶら、あぶら さとう へちま、きゅうり、にんじん、はくさい、ゆかり、モーウイ いんげん、すいか	こんにやく、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、いんげん しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なかがねぎ、ピーマン えのきたけ、モーウイ、にんにく、しょうが、きくらげ、コーン えだまめ、こまつな、あかピーマン、たけのこ、オレンジ
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
	C 502 P 20.2 F 13.3	C 627 P 25 F 17.7	C 619 P 25 F 17.7	C 661 P 27.1 F 17.5	C 602 P 24.8 F 17.4
	C 608 P 24.6 F 14.9	C 755 P 30.2 F 20.6	C 769 P 33.2 F 21.6	C 788 P 32.1 F 19.9	C 740 P 30.3 F 20.3
こ ん だ て	29(月)	30(火)	栄養指導目標：はやほねをつよくするたべものをしょう		
	ネーブル きんぴらごぼう ちくわの いそべあげ おぎごはん キャベツと しらすのみそしる 牛乳	レッドグロブ とりにく の トマトソースかけ コーンサラダ コッペパン クリームシチュー 牛乳	みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？6 月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。美味しく食 べるには、歯と口の健康は欠かせません。食事の後は、歯みが きを丁寧に行いましょう。 また、私達の骨は常につくりかえられていて、骨量は20 歳あたりで最も多くなります。その後は増加が難しくなるの で、今のうちに骨量を増やしておくことが大切です。牛乳を はじめ、小魚や青菜、大豆、大豆製品などカルシウムを多く 含む食品を意識して普段の食事に取り入れましょう。		
	あか	き	生涯にわたって健康に過 すために、「食」について学ん でいきましょう。		
	き	あか	〈今月の予定〉 29日(月)・・・砂川小欠食		
みどり	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごぼう こんにやく、オレンジ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、モーウイ、トマト パセリ、ブロッコリー、あかピーマン、コーン レッドグロブ	毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日		
	小学校	中学校	※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。		
	C 627 P 24.8 F 15.8	C 676 P 27.7 F 26			
	C 747 P 28.9 F 16.8	C 845 P 33.9 F 31.3			