令和2年
6月 の予定献立表

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

宮古島市立平良学校給食共同調理場
TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

食品群	体内でのはたらき
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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	くだもの あじの塩焼き 牛乳 こぎつねごはん おかか和え	紅芋とさつまいもサラダ オムレツ 牛乳 黒糖パン 野菜スープ	きゅうりの酢の物 八宝菜 牛乳 ごはん わかめスープ	ブルーベリージャム ケチャップ ミートボール (小1コ、中2コ) いろどりサラダ 牛乳 なかよしパン あさりのクラムチャウダー	ホイコーロー はるまき 牛乳 ごはん 春雨スープ
あかき	油あげ、牛乳、かつおぶし、かまぼこ、あじ、とりにく	オムレツ、牛乳、ベーコン	ぶたにく、わかめ、牛乳、かまぼこ	肉団子、とりにく、あさり、牛乳	ぶたにく、牛乳、みそ
	さとう、米、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、さつまいも、黒糖パン、紅芋	でん粉、ごま油、さとう、米、油	じゃがいも、ブルーベリージャム、なかよしパン、生クリーム	でん粉、ごま油、さとう、はるさめ、米、油、ごま
みどり	きゅうり、だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、ほうれん草、えだ豆、グレープフルーツ	とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、ブロッコリー	きゅうり、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、赤ピーマン、もやし、シークワーサー、玉ねぎ、パパイヤ、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、パセリ、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく	キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、たまねぎ、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ
小学校	C 503 P 23.1 F 13.9	C 643 P 20.4 F 24.7	C 528 P 20.9 F 13.4	C 581 P 23.3 F 17.1	C 664 P 20.2 F 24.3
中学校	C 596 P 26.4 F 15.3	C 799 P 24.5 F 28.9	C 641 P 24.9 F 15.2	C 758 P 30.2 F 21.7	C 767 P 23.6 F 25.4

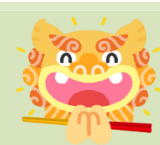
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	黒糖ビーンズ さばゴマみそ煮 牛乳 五目チャーハン ほうれん草とコーンのあえもの	ブロッコリーサラダ 和風肉団子 (小1コ、中2コ) 牛乳 なかよしパン クリームスープ	ひじき炒め 千草やき 牛乳 ごはん 沢煮椀	フルーツポンチ 鶏肉のガーリックソテー 牛乳 コッペパン あさりとキャベツのクリーム煮	ナムル ピリ辛肉みそ丼 (ごはんの上にのせて食べて下さい) 牛乳 ごはん とうがんのスープ
あかき	ツナ、牛乳、ぶたにく	とりにく、白いんげん豆、牛乳	油あげ、かまぼこ、ぶたにく、大豆、ひじき、ちぐさ焼き、牛乳、とりにく	とりにく、えだまめ、あさり、牛乳	ぶたにく、わかめ、えだまめ、牛乳、みそ
	ごま油、さとう、米、油	じゃがいも、和風ドレッシング、さとう、なかよしパン、生クリーム	さとう、米、油、ごま	しらたま、コッペパン、油、生クリーム	でん粉、ごま油、さとう、米、ごま
みどり	にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、にんにく、しいたけ、ほうれん草、グリンピース、長ねぎ	にんじん、赤ピーマン、パセリ、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、ブロッコリー	だいこん、にら、にんじん、しいたけ、ごぼう、小松菜、こんにゃく	キャベツ、にんじん、赤ピーマン、パセリ、アロエ、ナタデココ、マッシュルーム、コーン、玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、みかん、パイン、もも	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、もやし、たけのこ、しょうが、木くらげ、たまねぎ、にんにく、長ねぎ、えだ豆
小学校	C 654 P 26 F 26.7	C 564 P 21.6 F 18.3	C 625 P 25.2 F 23.1	C 636 P 26.4 F 21.3	C 582 P 21.3 F 18.5
中学校	C 760 P 28.7 F 29.2	C 742 P 28.4 F 23.1	C 746 P 29.6 F 26.5	C 802 P 32.9 F 25.5	C 710 P 25.5 F 21.9

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	くだもの 厚焼きたまご 牛乳 昆布ごはん ごまあえ	ツナサラダ 子持ちシシャモフライ 牛乳 なかよしパン 豆のブラウンシチュー	豚肉のオイスターソース炒め しゅうまい 牛乳 ごはん 中華スープ	ベビーチーズ いわし甘露煮 牛乳 スパゲティミートソース ごぼうサラダ	パパイヤイリチー 芋くじ天ぷら 牛乳 ごはん イナムドゥチ
あかき	ちくわ、厚焼きたまご、牛乳、かまぼこ、昆布、ぶたにく	ツナ、金時豆、牛乳	ぶたにく、わかめ、牛乳	ぶたにく、とりにく、牛乳	ぶたにく、牛乳、かまぼこ
	さとう、米、油、ごま、ねりごま	油、なかよしパン、じゃがいも	でん粉、ごま油、さとう、米、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、米、ごま	油、米、油
みどり	きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、ごぼう、ほうれん草	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、グリンピース、トマト	ピーマン、赤ピーマン、もやし、コーン、たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ、長ねぎ	きゅうり、セロリ、にんじん、ピーマン、コーン、ごぼう、たまねぎ、にんにく、トマト	にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイヤ、こんにゃく
小学校	C 588 P 21.5 F 21	C 567 P 22.6 F 17.2	C 552 P 22.9 F 15	C 639 P 27.7 F 26	C 672 P 21.7 F 19.9
中学校	C 693 P 24.8 F 23.7	C 693 P 27.4 F 19.1	C 659 P 26.5 F 16.4	C 766 P 32.7 F 30.1	C 792 P 26.1 F 22.2

	22(月) 慰霊の日献立	6月23日 慰霊の日	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	バナナ (小1/2本、中1本) やきいも 牛乳 ヤファラジューシー 白あえ		アセロラゼリー タコライス野菜&チーズ タコスミート (ごはんの上にのせて食べて下さい) 牛乳 ごはん きのこスープ	カラフルサラダ ハンバーグソースかけ 牛乳 にんじんポタージュ パーカーハウスパン	酢みそあえ くるま麩と鶏肉のナゲット 牛乳 ごはん 肉じゃが
あかき	かまぼこ、ちくわ、みそ、牛乳、白いんげん豆、ぶたにく		ぶたにく、大豆、チーズ、牛乳、ぶたレバー	ぶたにく、牛乳	ちくわ、ぶたにく、みそ、えだまめ、牛乳、かいそう
	ごま油、さとう、米、ごま		さとう、米	でん粉、さとう、パーカーハウスパン、油、じゃがいも	さとう、油、米、じゃがいも
みどり	キャベツ、きゅうり、とうがん、バナナ、しいたけ、こんにゃく		キャベツ、とうがん、にんじん、赤ピーマン、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、しいたけ、トマト、長ねぎ	にんじん、赤ピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、ブロッコリー	こんにゃく、きゅうり、にんじん、たまねぎ、小松菜
小学校	C 547 P 16.7 F 15.7		C 624 P 25 F 17	C 638 P 27.6 F 21.8	C 616 P 27.5 F 15.1
中学校	C 649 P 19.3 F 18.2		C 751 P 30.6 F 19.8	C 770 P 32.4 F 24.2	C 736 P 32.9 F 16.1

	29(月)	30(火)
こんだて	くだもの 発芽玄米入平つくね 牛乳 カレーピラフ コールスローサラダ	ひじきのサラダ 白身魚フライ 牛乳 コッペパン ミネストローネ
あかき	ツナ、牛乳、ウインナー、とりにく、	大豆、ひじき、えだまめ、牛乳、ウインナー
	マヨネーズ(卵不使用)、米	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、油、コッペパン
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、たまねぎ、オレンジ	きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、トマト、たまねぎ
小学校	C 620 P 21.8 F 24	C 621 P 25.4 F 23.7
中学校	C 724 P 24.5 F 26.9	C 740 P 29.6 F 26.5

6月の沖縄料理紹介★



19日（金） イナムドゥチ

沖縄の方言：イナ＝猪（いのしし）、ムドゥチ＝もどき
甘みそで味付けした汁物で、沖縄ではお祝い料理としてよく作られています。
昔は猪の肉を使って作られていましたが、今は豚肉が使われています。

19日（金） パパイヤイリチー

沖縄の方言：イリチー＝炒め煮　パパイヤをメインに使った炒め煮のことです。

22日（月） ヤファラジューシー

沖縄の方言：ヤファラ＝やわらかい、ジューシー＝炊き込みご飯
5月のクファジューシーとは違って、やわらかい炊き込みご飯です。