

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。
※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
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	中学校	小学校	中学校
	650	830	21.1	27
	21.7	27.7		

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	おかかあえ わふうにくだんご ごはん にくじゃが	オレンジ ほうれんそうのナムル ちゅうかりゾット はるまき	にんじんとこんにゃくのきんぴら こざかなとアーモンドのあめがらめ ごはん アーサじる	アセロラゼリー レンコンいりひらつくね (小1こ、中2こ) チキンライス カルちゃんサラダ	スティックなっとう せんぎりイリチー ごはん キャベツのみそじる
	ぶたにく、わふうにくだんご、かつおぶし、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、こめ	ハム、とりにく、かにふうみかまぼこ(かに不使用)、はるまき、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	かまぼこ、ぶたにく、アーサ、カエリ、ぎゅうにゅう はちみつ、ごまあぶら、さとう、ことう、あぶら、アーモンド、ごま、こめ	とりにく、ひじき、ちりめん、レンコンいりひらつくね、ぎゅうにゅう あぶら、ごま、アセロラゼリー、こめ	あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、スティックなっとう さとう、あぶら、こめ
	みどり こんにゃく、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えだまめ	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、しいたけ、きくらげ、ほうれんそう、チンゲンサイ	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、しょうが、きぬさや、れんこん	きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ごま、ミックスベジタブル	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、しめじ、きりぼしだいこん
小学校	C 565 P 24.1 F 13.1	C 540 P 18.5 F 26	C 607 P 23.6 F 19.8	C 585 P 20.9 F 17.6	C 594 P 22.5 F 20.6
中学校	C 674 P 28.7 F 13.8	C 658 P 21.9 F 31.3	C 738 P 28.4 F 23.2	C 748 P 27.4 F 23.3	C 715 P 26.3 F 24
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	ひじきいため いもくじてんぶら ごはん クーリジシふうすましじる	オレンジ さばしおやき (小1こ、中2こ) えだまめごはん レンコンのごまずあえ	ぶたにくのオイスターソースいため やさしいりとつくね ごはん ちゅうかふうスープ	ほうれんそうオムレツ スパゲティミートソース ごぼうサラダ	じゃがいもとぶたにくのみそいため さんまおかに ごはん もずくのすましじる
	あぶらあげ、ぶたにく、だいず、ひじき、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、いもくじてんぶら、こめ	あぶらあげ、さばしおやき、かまぼこ、とりにく、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、やさしいりとつくね、わかめ、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ	ぶたにく、とりにく、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、スパゲティ	もずく、ぶたにく、みそ、さんまおかに、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、しょうが、えだまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、しめじ、しょうが、えだまめ、れんこん	たまねぎ、とうがん、ながねぎ、ピーマン、あかピーマン、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ	きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、トマト、にんにく、ごぼう	たまねぎ、とうがん、ながねぎ、えのき、にんにく、しょうが、なす
小学校	C 697 P 24.5 F 24.5	C 561 P 22 F 18.2	C 528 P 22.3 F 13.3	C 563 P 21.8 F 22.6	C 603 P 26.5 F 20.4
中学校	C 819 P 29.2 F 27.9	C 726 P 29.3 F 25.2	C 633 P 25.9 F 14.7	C 704 P 26.8 F 28.3	C 738 P 32.8 F 24.4
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	いりどりサラダ いわしのトマトに ごはん あさりのグラムチャウダー	グレープフルーツ とうふのにくみそあんつつみ こぎつねごはん ゴーヤーのあえもの	パパイヤサラダ さばたつたあげ (小1こ、中2こ) ごはん みそけんちんじる	いれいひこんだて 慰霊の日献立 ことうビーンズ しらあえふう ヤファラジュシー やきいも	とうがんににつけ くるまふと とりくのナゲット ごはん シカムドウチ
	とりにく、あさり、いわしトマトに、ぎゅうにゅう じゃがいも、こめ	あぶらあげ、かまぼこ、とりにく、ツナ(マグロ)、みそ、とうふのにくみそあんつつみ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ	ツナ(マグロ)、みそ、あつあげ、さばたつたあげ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、さといも、こめ	ちくわ、ぶたにく、みそ、ことうビーンズ、しろいんげん、まめ、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さつまいも、さとう、ごま、こめ	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、くるまふと、とりくのナゲット、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ
	みどり キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、パセリ、コーン、にんにく	きゅうり、だいこん、ゴーヤー、にんじん、グレープフルーツ、しいたけ、しょうが、えだまめ	きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、レモン、ごぼう、パパイヤ	こんにゃく、とうがん、にんじん、ながねぎ、ほくさい、しいたけ、ほうれんそう	こんにゃく、だいこん、とうがん、にんじん、しいたけ、しょうが、いんげん
小学校	C 590 P 22.7 F 16.7	C 617 P 25.1 F 21	C 584 P 20.9 F 18.6	C 513 P 19.1 F 16.6	C 569 P 27.3 F 16.2
中学校	C 716 P 27 F 19.1	C 727 P 28.9 F 23.1	C 774 P 27.1 F 26.7	C 613 P 22 F 18.6	C 710 P 34.1 F 19.8
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	いれいひ 慰霊の日 いまねんまえおきなわけん 今から80年前、沖縄県では激しい戦争が行われました。 6月23日は沖縄での戦いが終わった日とされています。平和を祈る日にしましょう。	あおうめゼリー ちぐさやき かやくごはん いそかあえ	あげしゅうまい ピリからにくみそどん (ごはんの上にのせてください) ごはん とうがんとわかめのスープ	キャベツサラダ チリコンカン ピタパン ベジタブルスープ	りんご かいそうのツナあえ ごはん わふうカレー
	あぶらあげ、かまぼこ、ちくわ、のり、ちぐさやき、ぎゅうにゅう、ぶたにく ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、あおうめゼリー、こめ	あぶらあげ、かまぼこ、ちくわ、のり、ちぐさやき、ぎゅうにゅう、ぶたにく ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、あおうめゼリー、こめ	ぶたひきにく、みそ、わかめ、あげしゅうまい、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ミックスビーンズ、しろいんげん、まめ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ピタパン	とりにく、ツナ(マグロ)、かいそう、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ
	みどり こんにゃく、にんじん、ほくさい、えのき、しいたけ、ほうれんそう、えだまめ、れんこん	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ほくさい、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、パパイヤ	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、えだまめ	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ほくさい、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、パパイヤ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほくさい、ピーマン、りんご、にんにく、しょうが、ごぼう、パパイヤ
小学校	C 588 P 23.6 F 19.4	C 623 P 22 F 23.9	C 623 P 22 F 23.9	C 536 P 23.3 F 20.5	C 595 P 19.3 F 17.4
中学校	C 692 P 27.6 F 21.6	C 737 P 25.9 F 26.8	C 737 P 25.9 F 26.8	C 656 P 28.2 F 24.2	C 724 P 23.2 F 20.6
こ ん だ て	30(月)	★欠食予定★			
	だいがくいも (小1こ、中2こ) マールーナスどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ちゅうかコーンスープ	2日(月) 西辺小全、西辺中全 2日(月)～4日(水) 久松小6年 4日(水)～6日(金) 平一小6年 11日(水)～13日(金) 鏡原小6年 17日(火)～20日(金) 狩俣中3年 19日(木) 狩俣中1・2年 18日(水)～20日(金) 東小6年 26日(木) 鏡原小5年 30日(月) 池間小中全			
	ぶたひきにく、だいず、ひよこめ、みそ、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、ごま、だいがくいも、こめ				
	みどり たまねぎ、とうがん、なす、にら、にんじん、えのき、しいたけ、コーン、クリームコーン、にんにく、しょうが				
小学校	C 603 P 21 F 17.5				
中学校	C 780 P 25 F 22.2				

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)

けんこう からだ
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

よくかむ ことので得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ