

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。

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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)	
	あか	とり肉、ヨーグルト、だいご、牛乳	あか	ぶた肉、とり肉、みそ、牛乳、キャベツ入り平つくね	あか	とうふ、ぶた肉、わかめ、くるまふのナゲット、牛乳	あか	厚揚げ、ぶた肉、とり肉、★たまご、牛乳	あか	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳
	き	じゃがいも、さとう、こめ、ローカット玄米、油	き	さつまいも、ごま油、さとう、ごま、むぎ、こめ、油	き	ねりごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こめ、むぎ、こめ、油	き	でんぶん、ごま油、ごま、むぎ、こめ、ローカット玄米、油、ちゅうかポテト	き	さとう、おきなわそば、油、あおうめゼリー
	みどり	きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、にんにく、ブルーベリー、かぼちゃ	みどり	こんにゃく、だいごん、にんじん、ながねぎ、れんこん、りんご、しいたけ、ごぼう	みどり	キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、えのき、コーン、にんにく、しいたけ、木くらげ、だいこん漬、白菜キムチ、ごぼう、あおめ	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、木くらげ、コーン	みどり	きゅうり、しょうが、だいごん、にんじん、ねぎ
	小学校	C 602 P 22.2 F 14.9	小学校	C 562 P 21.5 F 16.3	小学校	C 576 P 23.4 F 21	小学校	C 613 P 20.3 F 22.9	小学校	C 547 P 31.2 F 16.2
中学校	C 747 P 27.3 F 17.4	中学校	C 686 P 25.7 F 18.4	中学校	C 725 P 29.8 F 25.3	中学校	C 778 P 24.5 F 28.6	中学校	C 657 P 38.9 F 18.7	

こ ん だ て	9(月) 残量調査期間～13日		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
	あか	とうふ、ぶた肉、ツナ、みそ、アーサ、たまご、牛乳	あか	油揚げ、さば、とり肉、みそ、牛乳	あか	とり肉、スキムミルク、あさり、国産ミートハンバーグ、牛乳	あか	ウインナー、とり肉、無塩せきベーコン、牛乳	あか	とうふ、ぶた肉、とり肉、はるまき、牛乳
	き	じゃがいも、さとう、こめ、油	き	ねりごま、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米	き	じゃがいも、さとう、コッペパン、油	き	さとう、スパゲティ、油	き	でんぶん、ごま油、油、こめ、ローカット玄米
	みどり	こんにゃく、だいごん、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな、いんげん	みどり	キャベツ、きゅうり、だいごん、にんじん、ながねぎ、オレンジ、ごぼう、こまつな	みどり	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、にんにく、ブルーベリー、ブロッコリー	みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、りんご、えのき、しめじ、バジル、マッシュルーム、にんにく、こまつな	みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、えのき、コーン、たけのこ、にんにく、木くらげ、ごぼう
	小学校	C 606 P 32.3 F 17.9	小学校	C 555 P 27.3 F 19.4	小学校	C 617 P 30.1 F 21.1	小学校	C 629 P 37.5 F 22.7	小学校	C 651 P 20.7 F 27.9
中学校	C 751 P 41.3 F 20.7	中学校	C 682 P 34.3 F 23	中学校	C 797 P 39.5 F 26.3	中学校	C 638 P 25 F 21.2	中学校	C 817 P 25.7 F 33.8	

こ ん だ て	16(月)		17(火)		18(水)		19(木) 琉球料理の日 食育の日		20(金) 慰霊の日献立	
	あか	とうふ、ぶた肉、みそ、ひじきしゅうまい、牛乳	あか	とうふ、さば、ぶた肉、ツナ、みそ、牛乳	あか	とうふ、ぶた肉、とり肉、スキムミルク、だいご、きな粉、牛乳	あか	グルクン、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、牛乳	あか	とうふ、ぶた肉、ツナ、牛乳
	き	でんぶん、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	き	じゃがいも、油、さとう、ごま、むぎ、こめ	き	でんぶん、ごま油、さとう、ことう、油、アーモンド、ごま、こむぎ粉、さつまいも、こめ、ローカット玄米	き	でんぶん、さとう、もちきび、こめ、油	き	むぎ、さつまいも、こめ、油
	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、へちま、レモン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ	みどり	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいごん、にんじん、コーン、シークワサー、しょうが、ごぼう、あおめ	みどり	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、えのき、にんにく、チンゲン菜、こまつな	みどり	こんにゃく、にら、にんじん、シークワサー、しいたけ、パパイア	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、しいたけ、ほうれん草、こまつな
	小学校	C 588 P 22.8 F 20.3	小学校	C 563 P 30.7 F 19.9	小学校	C 643 P 30 F 21.6	小学校	C 594 P 35.2 F 16.7	小学校	C 566 P 20.6 F 17.4
中学校	C 711 P 27.6 F 23.6	中学校	C 693 P 37.6 F 23	中学校	C 805 P 37.6 F 26.2	中学校	C 705 P 41.4 F 17.8	中学校	C 717 P 25.6 F 20.4	

こ ん だ て	23(月)	いれい 慰霊の日	24(火)		25(水)		26(木)		27(金)	
	あか		あか	ぶた肉、わかめ、みそ、小いわし梅の香揚げ、牛乳	あか	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、牛乳、ツナ、みそ、こんぶ、アーサ、たまご	あか	ぶた肉、とりさきみ、みそ、牛乳	あか	とり肉、だいご、牛乳、大豆と豆腐のフライ
	き		き	油、こめ、ローカット玄米	き	さとう、ことう、こむぎ粉、こめ、油	き	ねりごま、ごま油、杏仁豆腐、さとう、ごま、中華めん、油	き	じゃがいも、でんぶん、油、さとう、黒糖パン
	みどり		みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、にんにく、しいたけ、ごぼう、こまつな、あおめ	みどり	しょうが、たまねぎ、にら、にんじん、葉ねぎ	みどり	キャベツ、きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、パイン缶、みかん缶、コーン、にんにく、しょうが	みどり	だいごん、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、トマト、シークワサー、にんにく、ほうれん草、ブロッコリー、パパイア
	小学校		小学校	C 571 P 23.9 F 20.2	小学校	C 654 P 28.8 F 18.3	小学校	C 581 P 25.8 F 19.2	小学校	C 678 P 30.1 F 24.2
中学校		中学校	C 702 P 29.5 F 23.9	中学校	C 778 P 35.6 F 21.4	中学校	C 712 P 32 F 23	中学校	C 830 P 36.4 F 27.3	

こ ん だ て	30(月)									
	あか	とうふ、ぶた肉、みそ、牛乳、もずく	生きていく上で、欠かすことのできない『食べる』こと。生涯にわたって健康で、心豊かに暮らしていくためには、様々な経験を通して、今のうちから食に関する知識を身につけ、規則正しい食生活を実践していくことが大切です。6月は、『食育月間』となっています。ぜひ、家庭でできる“食育”に取り組んでみませんか？				食事のときは、ゆっくりよくかんで味わって食べていますか？よくかむことは、おいしく食べるためだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康の第一歩です。食べる時は、よくかむことを意識してみましょう！			
	き	でんぶん、さとう、さつまポテト、こめ、ローカット玄米、油	早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけよう！				家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう！			
	みどり	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、にんにく、しょうが、こまつな、コーン								
	小学校	C 591 P 23 F 16.8								
中学校	C 706 P 27.9 F 19.1									