

令和8年
6月の予定献立表



食品群	体内ではたたらき
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	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。



《欠食予定》

17日~19日 下地小6年

29日 下地中全学年



こ ん だ て	1(月) 世界牛乳の日 6/4むしばんの日献立 ぎゅうにゅうむしばん (おぎごはん) (にくそぼろ) にくそぼろごはん とうにゅういり とんじる	2(火) 甘露煮の日 じゃがいもとりにくにつけ さんまかんろに カルシウム たっぷりごはん もずくの すましじる	3(水) オレンジ ポークソテー マスタードふうみ カラフル サラダ グリンピースの ポタージュ こくとうパン	4(木) 6/6梅の日献立 キャベツのツナあえ コロコロねぎしおチキン うめごはん とうがんの みそじる	5(金) 世界環境デー いももち ゴーライり あぶらみそ むぎごはん とうふ ちゃんぶるー
	小学校 C 691 P 26.8 F 17.8 中学校 C 857 P 33 F 20.7	小学校 C 609 P 24.8 F 17.6 中学校 C 750 P 29.8 F 20.7	小学校 C 676 P 27.4 F 27.3 中学校 C 799 P 32.3 F 32.4	小学校 C 622 P 27.5 F 23.4 中学校 C 770 P 33.7 F 28.2	小学校 C 620 P 22 F 15.6 中学校 C 743 P 26.7 F 17.9
こ ん だ て	8(月) ガパオの日 ライチゼリー (カルシウムたっぷりごはん) (ガパオのく) (めだまやき) ガパオライス ゲーンチュート タオフー	9(火) モーウイウサチー グルクンのからあげ もずくシューシー クーリジシ	10(水) 6/6オクラの日 オレンジ (むぎごはん) (ほうれんそうカレー) カレーライス オクラと はくさいの あえもの	11(木) クープイリチー ミヌダル むぎごはん イナムドゥチ	12(金) オレンジ イタリアン サラダ (ウイナー) (コッペパン) ウイナードッグ ポトフ
	小学校 C 629 P 25 F 16.6 中学校 C 760 P 30.2 F 19.3	小学校 C 556 P 29.2 F 18.7 中学校 C 665 P 33.7 F 20.7	小学校 C 605 P 19.3 F 15.1 中学校 C 740 P 23 F 17.7	小学校 C 667 P 28.7 F 22.7 中学校 C 823 P 35.5 F 26.8	小学校 C 627 P 24.9 F 26.2 中学校 C 716 P 28.5 F 29.2
こ ん だ て	15(月) 6/11入梅献立 じゃがぶたキムチ いわしのしょうがに むぎごはん アーサの すましじる	16(月) 下地中台湾交流記念給食 雪Q餅 シエキューピン (めん) (しる) 牛肉麺 ニューロウミェン 魯白菜 ルーパイツイ	17(水) 6/15しょうがの日献立 きくらげのちゅうかサラダ なっとうみそ カルシウム たっぷりごはん ぶたにくの しょうがいため	18(木) えだめサラダ ひじきしゅうまい むぎごはん だいごんの にもの	19(金) 6/21夏至献立 きゅうりのすのもの さばのてりやき むぎごはん ちゃんこなべ
	小学校 C 629 P 25.6 F 18.7 中学校 C 774 P 31.3 F 21.8	小学校 C 568 P 23.3 F 29.7 中学校 C 700 P 28.6 F 36.7	小学校 C 580 P 24.1 F 15.1 中学校 C 717 P 29.5 F 17.7	小学校 C 572 P 20.1 F 13.9 中学校 C 689 P 23.2 F 15.5	小学校 C 611 P 26.9 F 21.1 中学校 C 753 P 32.8 F 25.2
こ ん だ て	22(月) 6/18ユッカヌヒーハーリー献立 スイカ ハンバーグのおろしソースかけ むぎごはん へちまブシ	23(火) 慰霊の日 	24(水) 6/23慰霊の日献立 やきいも ポロポロ ジュシー とうがんの そぼろに	25(木) オレンジ (カルシウムたっぷりごはん) (マーボーなす) マーボー なすどん あさりの スープ	26(金) オレンジ (めん) (カレーじる) カレーそば にんじんと カリフラワーの サラダ
	小学校 C 626 P 24.4 F 16.9 中学校 C 792 P 31 F 20.5	小学校 C P F 中学校 C P F	小学校 C 530 P 25.2 F 18.1 中学校 C 623 P 31 F 21.5	小学校 C 548 P 21.9 F 15 中学校 C 669 P 26.6 F 17.6	小学校 C 556 P 25.2 F 12.9 中学校 C 681 P 30.6 F 14.9
こ ん だ て	29(月) キャベツとチキンのサラダ (ケチャップライス) (たまごシート) オムライス ブロッコリーの スープ	30(火) パパイヤイリチー さつまいもてんぷら むぎごはん たまねぎと あぶらあげの みそじる	<p>琉球漆器を使って 給食を食べよう!</p> <p>《目的》沖縄の食文化について 知る 《対象》小6・中3 《日程》小6 6月 9日(火) 中3 6月11日(木) 《詳細》琉球料理について知る 琉球漆器について知る 実際に体験を行う 《イメージ》 </p>		
	小学校 C 525 P 19.9 F 17.5 中学校 C 628 P 23 F 19.9	小学校 C 622 P 20.8 F 17.6 中学校 C 734 P 25 F 18.8			
			<p>栄養指導目標：よくかんでたべよう</p> <p>6月4日~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、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。</p>		