

## 令和2年 6月の予定献立表

久貝美佐子さまより、  
メロン50個を寄贈していただきま  
した！ありがとうございます♪

|      |            |
|------|------------|
| 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 |

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245  
FAX: 0980-76-6299

|                  |                                                        |                                                                                                               |                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)                                                   | <div>厚揚げのきのこあんかけ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>千草和え</div> <div>麦ごはん</div> <div>しいらと野菜のみそ汁</div>    | 2(火)                                          | <div>うむくじ天ぷら</div> <div>牛乳</div> <div>にがなの<br/>スーナー</div> <div>野菜そば</div>                | 3(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>メロン</div> <div>牛乳</div> <div>黒糖ビーンズ</div> <div>タコライス</div> <div>冬瓜のすまし汁</div>                   | 4(木)                     | <div>ささみカツ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>梅かつお和え</div> <div>麦ごはん</div> <div>具だくさん汁</div>        | 5(金)                                                                                                        | <div>ほうれん草オムレツ</div> <div>牛乳</div> <div>りんご</div> <div>パパイヤサラダ</div> <div>黒糖パン</div> <div>ポークビーンズ</div>              |
|                  | あか                                                     | あつあげ、しいら、赤みそ、白みそ、牛乳                                                                                           | とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳                        | 大豆、とうふ、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳                                                               | とりささみ、★たまご、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳、うすあげ                                                                                                                                                                                                                                                                         | ぶた肉、ツナ、大豆、ほうれん草オムレツ、牛乳                                                                               |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | き                                                      | でん粉、さんおんとう、白すりごま、麦、米                                                                                          | タピオカ粉、ねりごま、グラニューとう、さんおんとう、サラダ油、揚げ油、紅芋、沖縄そば    | サラダ油、ことう、麦、米                                                                             | じゃがいも、きびあまとう、さんおんとう、揚げ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米                                                                                                                                                                                                                                                                     | じゃがいも、さんおんとう、白ごま、小麦粉、ことう                                                                             |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| みどり              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、もやし、えのき、しめじ、しいたけ、木くらげ、こまつな、ネーブルオレンジ | からしな、キャベツ、にんじん、はくさい、にがな、しいたけ                                                                                  | キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、えのき、トマト缶、木くらげ、メロン         | キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな、こんにやく、ネーブルオレンジ                                              | きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、パパイヤ、グリーンピース、りんご                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)                                                   | <div>さばの照り焼き</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>キャベツの塩昆布和え</div> <div>麦ごはん</div> <div>じゃがいものみそ汁</div>   | 9(火)                                          | <div>イタリアンサラダ</div> <div>牛乳</div> <div>りんご</div> <div>肉団子スープ</div> <div>スパゲティナポリタン</div> | 10(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>子持ちししゃもフライ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>春雨サラダ</div> <div>麦ごはん</div> <div>麻婆豆腐</div> | 11(木)                    | <div>アセロラゼリー</div> <div>牛乳</div> <div>アスパラガスの炒め物</div> <div>ピラフ</div> <div>野菜スープ</div>                    | 12(金)                                                                                                       | <div>しいらの香草焼き</div> <div>牛乳</div> <div>ソフト<br/>チーズ</div> <div>海そうサラダ</div> <div>なかよしパン</div> <div>かぼちゃ<br/>スープ</div> |
|                  | あか                                                     | 牛乳、赤みそ、白みそ、さば、こんぶ                                                                                             | 牛乳、ウインナー、とり肉、ぶた肉、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ      | 牛乳、とうふ、ぶたひき肉、赤みそ、ししゃも、ツナ                                                                 | 牛乳、とりささみ肉、ウインナー、ぶた肉                                                                                                                                                                                                                                                                                         | とり肉、しるはなまめ、大豆、牛乳、しいら、海そう、かにかま、チーズ                                                                    |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | き                                                      | 米、麦、さんおんとう、白ごま                                                                                                | スパゲティ、サラダ油、さんおんとう、パン粉、でん粉、オリーブ油               | 米、麦、さんおんとう、ごま油、でんぶん、小麦粉、パン粉、はるさめ、白ごま                                                     | 米、麦、オリーブ油、じゃがいも、バター、ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小麦粉、さとう、バター、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、さんおんとう、白ごま                                                               |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| みどり              | にんじん、玉ねぎ、こんにやく、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ                      | たまねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、大根、ブロッコリー、りんご                                                       | きくらげ、にんじん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、オレンジ                   | 玉ねぎ、にんじん、とうがん、しめじ、コーン、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、アセロラ                                           | かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、パセリ、きゅうり、キャベツ、コーン                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)                                                  | <div>魚のお茶フライ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>ひじきと豆のサラダ</div> <div>麦ごはん</div> <div>筑前煮</div>          | 16(火)                                         | <div>ごま菓子</div> <div>牛乳</div> <div>チンジャオロースー</div> <div>麦ごはん</div> <div>スーミータン</div>     | 17(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>ポテトコロッケ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>ゴーヤーの<br/>ツナ和え</div> <div>スパゲティミートソース</div>    | 18(木)                    | <div>かぼちゃのそぼろ煮</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>切干大根のごま酢和え</div> <div>麦ごはん</div> <div>けんちん汁</div> | 19(金) 食育の日                                                                                                  | <div>あふ（黒糖蒸しケーキ）</div> <div>牛乳</div> <div>ゴーヤーチャンプルー</div> <div>麦ごはん</div> <div>冬瓜のみそ汁</div>                         |
|                  | あか                                                     | 牛乳、とり肉、ちくわ、あつあげ、しいら、たまご、ひじき、かにかま、赤いんげん豆、ひよこ豆、青えんどう豆                                                           | 牛乳、とうふ、たまご、ぎゅう肉                               | 牛乳、ぶたひき肉、レバー、とりひき肉、ぎゅう肉、たまご、ツナ                                                           | 牛乳、うすあげ、とりひき肉、ツナ                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳、赤みそ、シロン塩、とうふ、ぶた肉、たまご、糸けずり                                                                         |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | き                                                      | 米、麦、サラダ油、さんおんとう、小麦粉、パン粉、白ごま、三温糖                                                                               | 米、麦、ごま油、でんぶん、さんおんとう、白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マシュマロ、バター | スパゲティ、さんおんとう、じゃがいも、パン粉、でんぶん、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ                                               | 米、麦、さんおんとう、でんぶん、ごま油、白ごま                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 米、もちきび、サラダ油、小麦粉、ことう、さんおんとう、黒ごま                                                                       |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| みどり              | たけのこ、にんじん、大根、こんにやく、いんげん、キャベツ、オレンジ                      | こまつな、しいたけ、にら、コーン、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、パパイヤ                                                                         | 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、きくらげ、トマト、ゴーヤー、キャベツ、コーン、オレンジ | とうがん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、切干大根、キャベツ、トマト                                 | とうがん、にんじん、えのき、しいたけ、ゴーヤー、キャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月) 慰霊の日によせて                                         | <div>きびなごの甘酢かけ</div> <div>牛乳</div> <div>パイン</div> <div>千切りイリチー</div> <div>ぼろぼろジュシー</div> <div>芋</div>         | 23(火)                                         | 慰霊の日                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24(水) ユッカヌヒー                                                                                         | 25(木) グングアチグニチ           | 26(金)                                                                                                     | <div>(カツ)</div> <div>りんご</div> <div>(コールスローサラダ)</div> <div>セルフとんかつ<br/>バーガー</div> <div>冬瓜のデミ<br/>ソース煮</div> |                                                                                                                      |
|                  | あか                                                     | 牛乳、もずく、ツナ、きびなご、かまぼこ、ぶた肉                                                                                       |                                               |                                                                                          | 牛乳、なまり節、かまぼこ、アーサ、とうふ、ベーコン、赤みそ                                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳、もずく、ぶたひき肉、とうふ、小豆                                                                                  | 牛乳、ぶた肉、レッドキドニー           |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | き                                                      | 米、麦、サラダ油、でんぶん、さつまいも、小麦粉、さんおんとう                                                                                |                                               |                                                                                          | 米、麦、サラダ油、じゃがいも                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 米、麦、サラダ油、でんぶん、さんおんとう、ことう                                                                             | 小麦粉、さとう、オリーブ油、でんぶん、マヨネーズ |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| みどり              | キャベツ、こまつな、にんじん、パパイヤ、こんにやく、切干大根、パイン                     |                                                                                                               |                                               | たけのこ、葉ねぎ、玉ねぎ、にら、オレンジ                                                                     | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン、きくらげ、とうがん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご                                                                                                                                                                                                                                                           | とうがん、にんじん、たまねぎ、えのき、きくらげ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご                                                        |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 29(月)                                                  | <div>グルクンのレモンソースがけ</div> <div>牛乳</div> <div>ネーブル</div> <div>パパイヤイリチー</div> <div>麦ごはん</div> <div>とうふのみそ汁</div> | 30(火)                                         | <div>フルーツナタデココ</div> <div>牛乳</div> <div>ゴーヤー<br/>チップス</div> <div>カレーライス</div>            | 6月4日～11日「歯と口の健康週間」<br>歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。<br>よくかんで食べると、こんないいことがあります！<br>食べ物本来の味を十分味わうことができる<br>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ<br>だ液がたぐさん出て、むし歯を予防<br>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる<br>消化を助け、栄養の吸収が高まる<br>脳が活性化し、精神を安定させる |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | あか                                                     | 牛乳、とうふ、赤みそ、白みそ、グルクン、ツナ、さつまあげ                                                                                  | 牛乳、とり肉、レバー                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
|                  | き                                                      | 米、麦、小麦粉、でんぶん、サラダ油、さんおんとう                                                                                      | 米、麦、じゃがいも、サラダ油、白ごま、でんぶん、小麦粉                   |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |
| みどり              | にんじん、こまつな、えのき、パパイヤ、きくらげ、にら、こんにやく、オレンジ                  | かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、ゴーヤー、ナタデココ、パイン缶、もも缶、レーズン                                                                        |                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |                          |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                      |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。