



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	27.6	18
	中学校	830	35.2	23

こ ん だ て	2(月) グングウチグニチ献立 さわらのごま焼き あまがし フータシヤー 麦ごはん なんこうとスウのみそ汁	3(火) かみかみ献立 ごま菓子 チンジャオロース 麦ごはん スーミータン	4(水) かみかみ献立 りんご 五目きんぴら ひじきごはん 豆腐とわかめのみそ汁	5(木) オレンジ 豚井 なすと油揚げのみそ汁	6(金) 梅の日献立 青うめゼリー 夏野菜サラダ きなこあげパン 白いんげん豆 スープ	
	あか	牛乳、厚揚げ、赤みそ、白みそ、たまご、ぶた肉、糸けずり、緑豆、いんげんまめ	牛乳、とうふ、たまご、牛肉	牛乳、ひじき、大豆、わかめ、とうふ、赤みそ、白みそ、ぶた肉	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、赤みそ、白みそ	牛乳、きな粉、とり肉、白いんげん豆、白花生、ツナ
	き	米、麦、三温糖、白ごま、黒ごま、ふ、サラダ油、三温糖、黒砂糖、押し麦	米、麦、ごま油、でん粉、三温糖、白ごま、黒ごま、コンブ、マッシュマロ、バター	米、麦、ごま油、三温糖、白ごま	米、麦、三温糖、白ごま、サラダ油	コッペパン、サラダ油、はったい粉、ことう、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉、たまごなしマヨネーズ
	みどり	かぼちゃしめじ、とうがん、葉ねぎ、しょうが、パパイア、にんじん、こまつな	こまつな、しいたけ、にら、コーンクリームコーン、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	ごぼう、えのきたけ、たまねぎ、パパイア、にんじん、こんにゃく、ピーマン、にんにく、りんご	たまねぎ、しょうが、にんにく、葉ねぎ	にんじん、たまねぎ、パセリ、ゴーヤー、パパイア、パイン缶、レモン果汁
こ ん だ て	9(月) 残量調査 シューマイ ホイコーロー 麦ごはん 糸かまぼこの中華スープ	10(火) 残量調査 りんご ほうれんそうオムレツ 和風スパゲティ ジュリエンスープ	11(水) 残量調査 さばの塩こうじ焼き キャベツのシークワサー和え 麦ごはん 肉じゃが	12(木) 残量調査 オレンジ 切干大根の中華和え 大葉とじゃこのチャーハン チンゲンサイのスープ	13(金) 残量調査 鶏のピリ辛焼き おからイリチー 麦ごはん かぼちゃと卵のみそ汁	
	あか	牛乳、あつあげ、糸かまぼこ、しゅうまい、ぶた肉	牛乳、ツナ、ベーコン、たまご	牛乳、ぶた肉、さば	牛乳、チリメン、かまぼこ、ベーコン、ツナ	牛乳、たまご、赤みそ、白みそ、とり肉、おから、ひじき
	き	米、麦、ごま油、三温糖	スパゲティ、バター	米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油、塩こうじ、アーモンドオリーブ油	米、麦、サラダ油、白ごま、三温糖、ごま油	米、麦、サラダ油
	みどり	とうがん、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、しょうが	たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しめじ、木くらげ、しいたけ、にんにく、にんじん、だいこん、こまつな、りんご	しらたき、玉ねぎ、にんじん、えだ豆、木くらげ、コーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、シークワサー、果汁	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、しそ、チンゲンサイ、とうがん、切干大根、きゅうり、パパイア、オレンジ	かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、からしな
こ ん だ て	16(月) スライスパン 親子丼 じゃがいものみそ汁	17(火) 鮭のりんごソースかけ きゅうりのごまマヨ和え 麦ごはん 豆乳みそ汁	18(水) フルーツヨーグルト ささみチーズ焼き 黒糖パン ミネストローネ	19(木) 琉球料理の日 しいらのアーサあんかけ ウサチ 麦ごはん チムシンジ汁	20(金) 慰霊の日献立 オレンジ 芋 ぼろぼろじゅうい タマネーイリチー	
	あか	牛乳、とり肉、たまご、とうふ、赤みそ、白みそ	牛乳、ぶた肉、赤みそ、白みそ、豆乳、鮭、ツナ	牛乳、ベーコン、大豆、ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、レバー、赤みそ、白みそ、しいら、アーサ、ちくわ	牛乳、もずく、ツナ、さつま揚げ
	き	米、麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも	米、麦、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖、白ごま、たまごなしマヨネーズ	黒糖パン、じゃがいも、オリーブ油	米、麦、じゃがいも、三温糖、でん粉、白ごま	米、麦、さつまいも、サラダ油
	みどり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、えのきたけ、長ねぎ、パイン缶	にんじん、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、りんご、ピール、たまねぎ、きゅうり、こまつな、パパイア	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、にんにく、パイン缶、もも缶、アロエ、レーズン	にんにく、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、木くらげ、えのきたけ、しょうが、だいこん、きゅうり	にんじん、こまつな、キャベツ、木くらげ、にんにく、オレンジ
こ ん だ て	23(月) 慰霊の日	24(火) マグロフライ 夏野菜カレー イタリアンサラダ	25(水) バナナ みそラーメン 厚揚げの中華炒め	26(木) 五目卵焼き いんげんのごま和え ゆかりごはん けんちん汁	27(金) りんご いんげんソテー コーンライス 洋風卵スープ	
	あか	牛乳、とり肉、とりレバー、まぐろ、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ	牛乳、ぶた肉、肉となると、赤みそ、あつあげ	牛乳、あぶらあげ、もずく、入五目厚焼き玉子、ツナ	牛乳、とり肉、ウインナー、たまご、ベーコン	
	き	米、麦、じゃがいも、サラダ油、パン粉、三温糖、オリーブ油	中華めん、白ごま、ごま油、三温糖、でん粉	米、麦、白ごま、三温糖	米、麦、バター	
	みどり	とうがん、にんじん、なす、へちま、ピーマン、にんにく、りんご、ピール、ブロッコリー、きゅうり	長ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、木くらげ、バナナ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、長ねぎ、さやいんげん、きゅうり、コーン	コーン、たまねぎ、パセリ、とうがん、チンゲンサイ、しめじ、インゲン、赤ピーマン、キャベツ、にんにく、りんご	
こ ん だ て	30(月) きびなごのカレーあげ きゅうりとわかめ和え物 麦ごはん シブインブシー	<p>健康な体づくりはよくかむことから!</p> <p>「よくかむ」ことで得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 				
	あか	牛乳、豚肉、あつあげ、きびなご、ちくわ、わかめ				
	き	米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、小麦粉、白ごま				
	みどり	とうがん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、きゅうり				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※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。