

# 6月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
肉の食品	血や肉、骨をつくる
魚の食品	強く力や体温となる
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=たんぱく質 F=脂質	
		小学校	中学校
650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7	
830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	

	2(月)	3(火)	4(水) 虫歯予防デー献立	5(木)	6(金) 調理場パパイア使用
こ ん だ て	ぎゅうにゅう もちきびごはん やきどうふ チンジャオロースー きくらげのスープ	ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン イタリアンサラダ チェリシユワポンチ	ぎゅうにゅう むぎごはん もずくいりたまごやき ごぼうのからあげ とうがんのみそしる スナックアーモンド	ぎゅうにゅう むぎごはん しまさかなのみそマヨやき ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう こくとうパン いかカレーサラダ パパイアのポークシチュー (※パパイア、調理場菜園にて収穫) ネーブルオレンジ
あか	牛乳、豆腐(大豆)、糸げすり 豚肉、鶏肉	牛乳、ウインナー、ハム	牛乳、全卵、鶏肉、もずく 油揚げ(大豆)、まみそ(大豆)	牛乳、しいら、まみそ(大豆)、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、イカ、豚肉
き	米、もちきび、こめ油、でん粉、ごま油、 さとう、はるさめ	こめ油、でん粉、さとう、オリーブ油、 白玉団子	米、麦、でん粉、大豆油(大豆)、さ とう、水あめ、ごま、アーモンド	米、麦、大豆油、上白糖、こめ油、さ とう、ごま、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニ ング、黒糖、はちみつ、小麦粉(小麦)、 大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも
みどり	だいこん、しょうが、こねぎ、ピーマン、 にんじん、たけのこ、にんにく、木く らげ、たまねぎ、小松菜	にんにく、ピーマン、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム、トマト、ブロッ コリー、カリフラワー、あお豆(大豆)、 キャベツ、赤ピーマン、パプリカ、りん ご、黄桃、みかん	にんじん、こねぎ、ごぼう、にんにく、 しょうが、とうがんに、カイワレ	こねぎ、ごぼう、カンダバー、にんじ ん、こんにやく、えのきたけ、カイワレ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、パパイア、セロリ、にんにく、オレンジ
小学校	C 615 P 31.4 F 20.3	C 747 P 23 F 28.4	C 664 P 23.7 F 26.3	C 535 P 23.7 F 15.8	C 687 P 30 F 21.1
中学校	C 806 P 38.2 F 23.7	C 906 P 27.2 F 30.4	C 829 P 27.9 F 29.2	C 688 P 29.1 F 17.8	C 765 P 34.4 F 26.2
	9(月) 阿小1・2年欠食	10(火) グングッチウマチー	11(水)	12(木) 阿小3~6年欠食	13(金)
こ ん だ て	ぎゅうにゅう ごこくごはん さばのてりやき チャプチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう もずくどん いももち にくじる	ぎゅうにゅう きのこぞうすい あげボール ちんげんさいいため バナナ	ぎゅうにゅう なかよしパン チリコンカン キャベツのアーモンドサラダ ABCスープ ルビーグレープフルーツ	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンなんばん こまつなのおかかあえ なめこのみそしる
あか	牛乳、さば、豚肉、わかめ 豆腐(大豆)	牛乳、もずく、豚肉 チーズ(乳)、こんぶ	牛乳、鶏肉、まみそ(大豆) チーズ(乳)、ハム(卵抜) 全卵、豆腐(大豆)、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、金時豆 豚肉、ハム、ウインナー	牛乳、鶏肉、全卵、糸げすり 豆腐(大豆)、まみそ(大豆)
き	米、さつまいも、玄米、もちきび、ま ま、さとう、黒豆、はるさめ、こめ油、 ごま油	米、麦、さとう、でん粉、ごま油、こめ油、 じゃがいも、大豆油、上白糖	米、麦、さつまいも、じゃがいも、小麦 粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニ ング、こめ油、でん粉、アーモンド、マカ ロニ(小麦)	米、麦、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆 油(大豆)、さとう、大豆油、上白糖、 ごま
みどり	にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、 長ねぎ、しょうが	にんじん、たまねぎ、小松菜、にん じ、だいこん	しいたけ、にんじん、えのきたけ、し めじ、こねぎ、かぼちゃ、あお豆(大 豆)、チンゲンサイ、にんにく、しょう が、バナナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマ ト、キャベツ、きゅうり、パセリ、ルビー グレープフルーツ	りんご、たまねぎ、ピクルス パセリ、小松菜、にんじん キャベツ、なめこ、長ねぎ
小学校	C 661 P 25 F 21.5	C 634 P 26.3 F 23	C 582 P 25.8 F 21.2	C 555 P 23.5 F 18.7	C 648 P 25.4 F 27.5
中学校	C 827 P 29.7 F 24.6	C 838 P 33.3 F 27.3	C 717 P 33.3 F 25.2	C 685 P 28.2 F 21.8	C 827 P 30.8 F 31.8
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) <sup>あらい</sup> 命ぐすい献立	20(金) <sup>いれい</sup> 慰霊の日によせて
こ ん だ て	ぎゅうにゅう うめちりごはん ポテトコロッケ こまつなのおひたし わかめのみそしる <b>※渡小中残量調査期間~20(金)まで</b>	ぎゅうにゅう タコライス ジュリエンスープ りんご	ぎゅうにゅう むぎごはん しまさかなのヤンニョムクイ はるさめとわかめのすのもの へちまのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう むぎごはん かんぴょうイリチー たこのすみそあえ さかなじる(どんぶり) <b>食育の日&amp;琉球料理の日</b>	ぎゅうにゅう ポロポロジュシー ふかしいも にんじんシリシリ うりうりサラダ
あか	牛乳、しらす干し、豚肉、全卵、油揚げ (大豆)、わかめ、豆腐(大豆)、まみ そ(大豆)	牛乳、大豆、豚肉、チーズ(乳)、無塩 せきベーコン(卵抜)	牛乳、しいら、わかめ、豆腐(大豆)、 まみそ(大豆)	牛乳、昆布、カステラかまぼこ 豚肉、たこ、わかめ、あかう 甘口白みそ(大豆)、白みそ(大 豆)、豆腐(大豆)、まみそ(大豆)	牛乳、豚肉、まみそ(大豆) 全卵、ツナ、とりさき、かんてん
き	米、ごま、じゃがいも、さとう、こめ油、 小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大 豆)、大豆油(大豆)	米、麦、こめ油、じゃがいも	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆 油(大豆)、さとう、ごま油、ごま、水あ め、はるさめ	米、麦、さとう、こめ油	米、こめ油、さつまいも、さとう、上白 糖、オリーブ油
みどり	青菜、梅、ごま、たまねぎ、小松菜、 キャベツ、しめじ、にんじん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマ ト、にんにく、キャベツ、りんご	にんにく、もやし、きゅうり、バナナ にんじん、へちま、たまねぎ	かんぴょう、こんにやく、だいこん、 きゅうり、小松菜、長ねぎ、しょうが	小松菜、にんじん、とうがんに、たま ねぎ、こねぎ、ゴーヤー、モーウイ、き ゅうり
小学校	C 613 P 22.5 F 20.3	C 654 P 25.4 F 24.8	C 611 P 23.7 F 18.5	C 594 P 27.5 F 16.1	C 546 P 17.9 F 22.8
中学校	C 785 P 27 F 22.8	C 838 P 30.9 F 28.5	C 781 P 29 F 18.6	C 762 P 32.8 F 18.1	C 687 P 21.1 F 26
	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月) <sup>としようちゅう</sup> <sup>けっさく</sup> 渡小中 欠食
こ ん だ て	ぎゅうにゅう ナン かぼちゃのキーマカレー(ナン用) ごぼうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう むぎごはん とうがんととりそばろに わふうサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あげパン しまさかなのラビコットソース(コンピ) マッシュルームスープ りんご	ぎゅうにゅう もちきびごはん ふくぶくろ ぬちぐすスイ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう もちきびごはん スナックレバー もやしのあえもの もずくのみそしる ネーブルオレンジ
あか	牛乳、豚肉、ひよこ豆 白いんげん豆、ハム、ベーコン	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、昆布、し らす干し、全卵、わかめ、まみそ(大 豆)	牛乳、脱脂粉乳、きな粉(大豆)、しい ら、あさり、鶏肉、白いんげん豆	牛乳、ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、 もずく、糸かまぼこ、ミートボール	牛乳、豚レバー、もずく、豆腐(大豆)、 油揚げ(大豆)、まみそ(大豆)
き	ナン(小麦、大豆)、こめ油、大豆油、 上白糖、ごま、さとう	米、麦、こめ油、さとう、でん粉、ごま油、 じゃがいも	強力粉(小麦)、さとう、ショートニ ング、大豆油(大豆)、黒糖、アーモンド ごま、こめ油、小麦粉(小麦)、バター (乳)	米、もちきび、こめ油、さとう、黒豆、は るさめ、ごま油	米、もちきび、じゃがいも、でん粉、こ め油、さとう、ごま、ごま油
みどり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 かぼちゃ、にんにく、しょうが、ごぼ う、きゅうり、セロリ、パセリ	とうがんに、にんじん、しょうが、あお豆 (大豆)、チンゲンサイ、きゅうり、長 ねぎ	トマト、たまねぎ、セロリ、パセリ、き ゅうり、シークワーサー、マッシュル ーム、にんじん、りんご	ごぼう、にんじん、こんにやく、しい たけ、かんぴょう、きゅうり、だいこん、 しょうが、シークワーサー、山菜葉、 たまねぎ	しょうが、あお豆(大豆)、もやし、 こんにやく、にんじん、たまねぎ、こ ねぎ、オレンジ
小学校	C 598 P 23.1 F 29.7	C 570 P 23.4 F 18.6	C 632 P 31.8 F 22.5	C 615 P 25.6 F 20.5	C 575 P 24.8 F 16.5
中学校	C 723 P 27.8 F 34.8	C 737 P 27.9 F 21.3	C 732 P 37.1 F 25.7	C 780 P 29.5 F 22.1	C 750 P 29.9 F 19