



6月 よていこんだてひょう



※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

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

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	ぶたにくとなすいため ごはん 肉団子スープ	ベビーチーズ ポークビーンズ きなこあげパン(南風原小) コッパパン ABCスープ	歯と口の健康週間 コーンとだいのメンチカツ ごはん だいのそぼろに	歯と口の健康週間 まめによるこが きんぴられんこん ごはん つくねじる	歯と口の健康週間 カップもずく とろごぼめし いかフライ
あ か	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ぶたにく ひよこ豆 あおえんどう豆 あかいんげん豆 とりレバー だいず テーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー かまぼこ あつあげ メンチカツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく つくね だいず こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いかフライ もずく
き	こめ でんぶん だいず油 ごま油 さとう	パン だいず油 さとう ことう アーモンド じゃがいも マカロニ	こめ だいず油 さとう でんぶん	こめ だいず油 ごま油 ごま さとう	こめ むぎ だいず油
み ど り	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ なす たけのこ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく ピーマン	だいこん にんじん こまつな えだまめ こんにやく れんこん こんにやく	だいこん にんじん しいたけ ほうろく だいず れんこん こんにやく	ごぼう しいたけ こんにやく にんじん えだまめ シークワサー
こ ん だ て	9(月) 歯と口の健康週間 ごもくあつきたまご しそあじふりかけ ごはん につけ	10(火) 歯と口の健康週間 いんげんソテー きなこあげパン(津嘉山小) ことうパン クリームコーンスープ	11(水) ぶたにくとピーマンいため ごはん さといものみそしる	12(木) あおうめゼリー ジャージャーめん(く) ラーメン(めん) もずくスープ	13(金) にんじんシリシリ ごはん なすのみそしる
あ か	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あつあげ ひじき かまぼこ ごもくあつきたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー みそ ずく さかなそうめん(かまぼこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ ツナ たまご
き	こめ さとう 水あめ ごま	パン だいず油 さとう ことう アーモンド じゃがいも こむぎこ	こめ さといも だいず油 ごま油 さとう でんぶん	めん だいず油 さとう でんぶん ごま油 ごま あおうめゼリー	こめ だいず油
み ど り	こんにやく にんじん だいこん きぬさや しそ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン いんげん にんにくのめ	にんじん たまねぎ ピーマン きピーマン かピーマン たけのこにんにくしょうが	あ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのき しょうが こまつな	なす 長ねぎ こまつな にんじん たまねぎ にら だいこん にんにく
こ ん だ て	16(月) 残量調査① しゅうまい ごはん マーボーとうがん	17(火) 残量調査② チキンのトマトに グリーンスープ ぜんりゅうふんパン	18(水) 残量調査③ ヨーグルト クファージュシー やさいコロケ	19(木) 琉球料理の日 中のみオレンジ ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	20(金) いれいのひメニュー 残量調査⑤ ウムニー さかなのみそだれかけ ポロポロジュシー
あ か	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりレバー みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう とりにく 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく きば みそ
き	こめ だいず油 ごま油 さとう でんぶん	ぜんりゅうふんパン じゃがいも だいず油 こむぎこ さつまいも さとう	こめ だいず油 やさいコロケ	こめ だいず油	こめ むぎ さつまいも べにいも でんぶん だいず油 さとう
み ど り	とうがん にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ピーマン きピーマン マッシュルーム トマト にんにく	にんじん ねぎ しいたけ	こんにやく しいたけ ゴーヤー にんじん たまねぎ きやべつ オレンジ	にんじん こまつな しいたけ しょうが シークワサー
こ ん だ て	23(月) いれいのひ 歯と口の健康週間は カミカミ献立を提供しています いつものようによくかみましょう。 6/16(月)~6/20(金)の5日間は 残量調査をおこないます。	24(火) ちくぜんに しそごはん はくさいのみそしる	25(水) スライスチーズ ハンバーグきのこソースかけ バーガーパン ラビオリスープ	26(木) おやこどん(く) ごはん ぶたにくととうがんのしる	27(金) フルーツポンチ ごはん チキンストロガノフ
あ か	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき ちくわ なつとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ ハンバーグ テーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー
き	こめ でんぶん だいず油 さとう ごま油	こめ だいず油 さとう	パン じゃがいも だいず油 さとう でんぶん	こめ だいず油 さとう	こめ じゃがいも だいず油 こむぎこ ゼリー
み ど り	しいたけ こまつな だいこん にんじん こんにやく たまねぎ	新しそ はくさい にんじん たまねぎ れんこん たけのこ だいこん しいたけ こんにやく いんげん	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく えのき しめじ	とうがん にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ グリンピース にんにく	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんにく みかん パイン もも
こ ん だ て	30(月) スティックなつとう ひじきいため ごはん かきたまじる	アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明 記した詳細献立表 を準備しています。 必要な方は担任へ 申し出てください。			
あ か	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき ちくわ なつとう	健康な体づくりは よくかむ ことから! 食事を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、食 べ物本来の味がわかっておいしく感じら れるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐこと につながるなど、健康づくりの第一歩です。 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」 です。食べるときはよくかむことを意識 して、食べた後はしっかり歯を磨き、健 康な歯と口を保ちましょう。			
き	こめ でんぶん だいず油 さとう ごま油				
み ど り	しいたけ こまつな だいこん にんじん こんにやく たまねぎ				

健康な体づくりはよくかむことから!

食事を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、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆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

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	850 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7g

表示義務(特定原材料)8品目	推奨20品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です)
※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
※ 揚げ油に使用する大豆油は3～4回程度使用しています。
※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの ものになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料	小学校基準量	中学校基準量	備考(揚げ油)
2	月	ごはん 肉団子スープ 豚肉と豆腐の炒め物	肉団子(大豆、鶏肉、豚肉)わかめ 豚肉	大豆油、ごま油、ごま、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 539 Kcal P 22.2 g F 26.3 g	E 670 Kcal P 26.3 g F 26.3 g	
3	火	ごはん きなこあげ(牛乳、卵、小麦粉) ABCスープ ポークビーンズ ベビーチーズ	きなこ(大豆) ABCスープ ポークビーンズ ベビーチーズ	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 601 Kcal P 28.7 g F 21.8 g	E 682 Kcal P 32.7 g F 24.3 g	①
4	水	ごはん 天婦羅のほろ煮 コーンと大豆のメンチカツ	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 715 Kcal P 30.2 g F 28.6 g	E 858 Kcal P 34.2 g F 30.3 g	②
5	木	ごはん つくねじる きんぴられんこん	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 563 Kcal P 23.9 g F 19 g	E 701 Kcal P 27.7 g F 17.5 g	
6	金	ごはん 鶏ごぼう煮 いかフライ カツもずく	鶏肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 603 Kcal P 23 g F 19.6 g	E 708 Kcal P 27.6 g F 21.6 g	③休業
9	月	ごはん につけ 五目豚焼き餅	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 605 Kcal P 25.5 g F 18.5 g	E 745 Kcal P 30.7 g F 20.4 g	
10	火	ごはん ごぼう煮 きなこあげ(牛乳、卵、小麦粉) クリームコーンスープ	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 638 Kcal P 24.9 g F 22.7 g	E 733 Kcal P 28 g F 25.7 g	①
11	水	ごはん 鶏のから揚げ 豚肉とピーマン炒め	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 672 Kcal P 24.1 g F 18.9 g	E 715 Kcal P 28.5 g F 18.8 g	
12	木	ごはん ジャージャー麺(鶏) もずくスープ 青うめゼリー	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 681 Kcal P 34.4 g F 21.7 g	E 789 Kcal P 39.5 g F 24.2 g	
13	金	ごはん なすのみそ汁 にんじんりんごすり	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 552 Kcal P 25 g F 16.3 g	E 693 Kcal P 29.6 g F 18.1 g	
16	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 632 Kcal P 27.9 g F 21.2 g	E 778 Kcal P 32.7 g F 23.6 g	
17	火	ごはん 金時汁 グリーンスープ チキンのトマト煮	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 602 Kcal P 25.3 g F 21.3 g	E 689 Kcal P 28.3 g F 23.9 g	
18	水	ごはん クワジャースー 野菜コロッケ 小学校:ヨーグルト 中学校:ソフトクリーム	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 672 Kcal P 23.5 g F 24.4 g	E 819 Kcal P 29.1 g F 29.1 g	②
19	木	ごはん イナムチ ゴーヤチャンプルー オレンジ(中)	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 559 Kcal P 28.1 g F 19.6 g	E 761 Kcal P 34.4 g F 22.3 g	
20	金	ごはん ポロポロジュース さかなのみそだれかけ ウムニ	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 528 Kcal P 24.5 g F 20.2 g	E 612 Kcal P 28 g F 23.4 g	③休業
24	火	ごはん ほくろのみそ汁 漬物	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 550 Kcal P 25.3 g F 14.2 g	E 688 Kcal P 30.9 g F 15.6 g	
25	水	ごはん バーガー ラビオリスープ ハンバーグのソースかけ	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 609 Kcal P 27.8 g F 22.8 g	E 714 Kcal P 32.8 g F 25.5 g	
26	木	ごはん 豚肉と豆腐の汁 豚肉と豆腐の汁	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 561 Kcal P 28.7 g F 16.2 g	E 706 Kcal P 33.7 g F 16 g	
27	金	ごはん チキンストロガノフ フルーツポンチ	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 644 Kcal P 20.2 g F 18.4 g	E 806 Kcal P 23.8 g F 18.3 g	
30	月	ごはん かきたま汁 ひじきいため スティック煎豆	豚肉、大豆、鶏肉、小麦粉、大豆油、ごま油、ごま油	大豆油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	E 550 Kcal P 25.4 g F 14.5 g	E 687 Kcal P 29.5 g F 15.6 g	