

6月の予定献立表

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

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
		650	21.1~32.5	14.4~21.7			
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7				

※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・学年において毎日確認してください。



こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校	中学校	1(水)	2(木)	3(金)
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 561 P 22.7 F 17.6	中学校 C 731 P 26.7 F 19.8	1(水) ぎゅうにゅう あみパン しまざかなのカラフルやき ツナとビーンズのサラダ たまごとトマトのスープ ルビーグレープフルーツ 牛乳 脱脂粉乳(乳) 全卵(卵) ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ、鶏肉、全卵 強力粉(小麦) さとう ショートニング、大豆油、上白糖、こま油 たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、あお豆(大豆)、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、レモン、トマト、パセリ、リ、チーズ(乳)	2(木) 旧暦5/4 ユッカヌヒー ぎゅうにゅう くろまいごはん とうがんととりそぼろのもの ひじきのわふうサラダ ゆしどうふ ちんびん(モペポポー) 旧5/4行事食 牛乳、鶏肉、ひじき、ゆしどうふ、全卵 米、黒米、こめ油、さとう、ごま油、黒糖、小麦粉(小麦)	3(金) 旧暦5/5 ゲンガチゲチニ ぎゅうにゅう クープジュシー ミヌダル モーウイのシークアーサー あえ アーサじる あまがし(旧暦5/5行事食) 牛乳、豚肉、かまぼこ(卵)、昆布、ツナ、アーサー、きょうろ、緑豆、いんげんまめ、うずら豆 米、こめ油、さとう、ごま、三温糖、黒砂糖、小麦
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 561 P 22.7 F 17.6	中学校 C 731 P 26.7 F 19.8	6(月) 歯と口の健康週間 ぎゅうにゅう ハヤシライス ゴーヤーサラダ ミニフィッシュ 牛乳、豚肉、ツナ、かたくりいわし	7(火) ぎゅうにゅう バーガーパン タンドリーチキン キャベツのアーモンドサラダ レッドクラムチャウダー スライスチーズ Ca 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ヨーグルト(乳)、ハム(卵)、あさり、チーズ(乳)	8(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん きびなごのおおりのあげ にんじんシリシリ じゃがいものみそしる バナナ 牛乳、きびなご、青のり、全卵、ツナ、わかめ、麦みそ(大豆)
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 561 P 22.7 F 17.6	中学校 C 731 P 26.7 F 19.8	9(木) 阿小保護者試食会 ぎゅうにゅう じゃこなめし おからコロッケ スヌイのすのもの シカムドゥチ ネーブルオレンジ 牛乳、わかめ、しらす干し、おから、ツナ、全卵、もずく、豚肉、カステラ、かまぼこ(卵)	10(金) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ ごぼうのからあげ きくらげのスープ 牛乳、豚肉、かまぼこ(卵)、昆布、ツナ、アーサー、きょうろ、緑豆、いんげんまめ、うずら豆	
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 561 P 22.7 F 17.6	中学校 C 731 P 26.7 F 19.8	13(月) ぎゅうにゅう むぎごはん しまざかなのみそマヨやき ごもくきんぴら すましじる りんご 牛乳、しいら、麦みそ(大豆)、豚肉	14(火) ぎゅうにゅう チャーハン くるまふとチキンのナゲット だいこんとわかめのすのもの もやしのスープ 牛乳、無添加ポーク(卵)、全卵、くるまふと、鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)、わかめ、鶏肉	15(水) ぎゅうにゅう なかよしパン ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ とうがんカレースープ 牛乳、脱脂粉乳、無塩せきベーコン(卵)、全卵、チーズ(乳)、とうさみ、寒天、無塩せきウインナー(卵)
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 562 P 25.8 F 16	中学校 C 717 P 31.6 F 18	16(木) 毎月第3木曜琉球料理の日 ぎゅうにゅう むぎごはん せんぎりイリチー うじらどうふ そうめんじる 牛乳、昆布、カステラ、かまぼこ(卵)、豚肉、豆腐(大豆)、すけとう、たらすり(卵)、全卵	17(金) ぎゅうにゅう ごくごはん さばのてりやき チャプチェ わかめスープ 牛乳、さば、豚肉、わかめ、豆腐(大豆)	
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 562 P 25.8 F 16	中学校 C 717 P 31.6 F 18	20(月) ぎゅうにゅう もちきびごはん きびなごのなんばんづけ チキナーチャンプルー もずくのすましじる フルーツヨーグルト 牛乳、きびなご、豚肉、豆腐(大豆)、糸けずりもずく、魚、そうめん、ヨーグルト(乳)	21(火) 夏至 ぎゅうにゅう むぎごはん とりじゃが たこときゅうりのすのもの はるさめスープ なっとうみそ 米、麦じゃがいも、こめ油、さとう、緑豆、はるさめ、ごま油、ごま	22(水) 慰霊の日 献立 ぎゅうにゅう ポロポロジュシー ふかしいも しらあえ 牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 562 P 25.8 F 16	中学校 C 717 P 31.6 F 18	23日(木) 慰霊の日 ぎゅうにゅう なかよしパン あげどりマリネ コーンシチュー ネーブルオレンジ 牛乳、大、豆腐、チーズ(乳)、アーサー、全卵	24(金) 阿小・利尻小交流献立 ぎゅうにゅう タコライス アーサのかきたまじる ネーブルオレンジ 牛乳、大、豆腐、チーズ(乳)、アーサー、全卵	
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 562 P 25.8 F 16	中学校 C 717 P 31.6 F 18	27(月) 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 りんご 牛乳、豚肉、レバー、もずく、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	28(火) ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン ブロッコリーとナッツのサラダ バナナ 牛乳、無塩せきウインナー(卵)、ハム(卵)	29(水) ぎゅうにゅう さんさいごはん しまざかなのおこうじやき ゴーヤーとモーウイのすのもの あさりのみそしる 牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、ナカイユ、ツナ、あさり、納ごし、豆腐(大豆)、わかめ、麦みそ(大豆)
こ ん だ て	あ か き み ど り	小学校 C 562 P 25.8 F 16	中学校 C 717 P 31.6 F 18	30(木) 中2欠食・職場体験 ぎゅうにゅう なかよしパン あげどりマリネ コーンシチュー ネーブルオレンジ 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白、花豆、白いんげん豆		

