

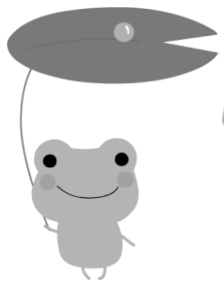
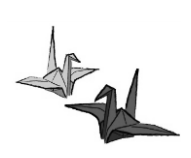
令和3年 6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

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

渡嘉敷村学校給食共同調理場

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

こ ん だ て		1(火) ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロースー てづくりしゅうまい たまごスープ	2(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん さばのてりやき チャプチェ じゃがいものみそしる ネーブルオレンジ	3(木) ぎゅうにゅう なかよしパン あげどりマリネ パパイアのビーフシチュー バナナ	4(金)ペロリ賞リクエスト献立 ●6/4虫歯予防デー● ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグ(阿小いのか組リクエスト) かみかみサラダ とうがんのみそしる
あか		牛乳、豚肉、全卵、わかめ	牛乳、さば、豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、牛肉	牛乳、豚肉、全卵、豆腐(大豆)、脱脂粉乳、チーズ(乳)、さきいか、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
き		[米]、麦、でん粉、ごま油、さとう、こめ油、しゅうまいの皮(小麦)	[米]、もちきび、さとう、緑豆はるさめ、こめ油、ごま油、ごまじゃがいも	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも	[米]、麦、こめ油、パン粉(小麦、大豆)、さとう、マヨネーズ(卵抜)、ごま
みどり		ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、しいたけ、たまねぎ、こねぎ	にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、オレシジ	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、パイン(缶詰)、キャベツ、にんじん、パパイア、セロリ、バナナ	たまねぎ、にんにく、りんご、トマト、千切大根、れんこん、きゅうり、にんじん、とうがん、カイワレ
小学校		C 653 P 32.4 F 20.3	C 640 P 25.7 F 18.7	C 656 P 31.4 F 19.5	C 680 P 27.9 F 25.8
中学校		C 827 P 38.7 F 23.2	C 832 P 31.4 F 21.4	C 754 P 36 F 21.9	C 865 P 33.4 F 29.4
こ ん だ て	7(月) ぎゅうにゅう むぎごはん しまざかなのチリソースかけ かいそうサラダ にらたまスープ ネーブルオレンジ	8(火) ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン ポテトサラダ アーモンドミニフィッシュ	9(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん スルルーのあまから マーミナーチャンプルー いかすみじる(みそ)	10(木) ぎゅうにゅう ビビンバ とうがんともずくのスープ ⓧこくとうアガラサー (JAおきなわ無償提供品)	11(金) ぎゅうにゅう しょくパン チキンのトマトにこみ ツナとビーンズのサラダ へちまのクリームスープ
あか	牛乳、しいら、全卵、青とさかのり、赤とさかのり、わかめ、絹ごし豆腐(大豆)	牛乳、無塩せきウインナー(卵抜)、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、かたくちいわし	牛乳、きびなご、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり、こしょう、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、大豆、麦みそ(大豆)、全卵、もずく、鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ、白花豆、白いんげん
き	[米]、麦、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、さとう、でん粉、ごま油	スパゲッティ(小麦)、こめ油、でん粉、じゃがいも、マヨネーズ(卵抜)、アーモンド、ごま、白糖	[米]、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま、こめ油	[米]、麦、こめ油、さとう、ごま油、ごま[黒砂糖]	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、マヨネーズ(卵抜)、小麦粉(小麦)、バター(乳)
みどり	長ねぎ、たまねぎ、にんにく、こんにゃく、寒天、キャベツ、きゅうり、プロッコリー、にんじん、しそ、にら、オレシジ	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、きゅうり	もやし、にんじん、にら、だいこん、ニガナ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンサイ、とうがん、こねぎ	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、パセリ、トマト、あお豆(大豆)、プロッコリー、きゅうり、レモン、へちま
小学校	C 574 P 25.8 F 17.7	C 649 P 22.7 F 25.4	C 613 P 30.1 F 19.7	C 643 P 30.5 F 17.2	C 668 P 29 F 26.2
中学校	C 740 P 31 F 20	C 829 P 28.1 F 30.5	C 806 P 36.4 F 23.6	C 822 P 36.9 F 19.5	C 803 P 34.2 F 31.5
こ ん だ て	14(月)●旧暦5/5行事食● ぎゅうにゅう ごはん ミヌダル ゴーヤーのウサチー シカムドウチ あまがし(行事食)	15(火) ぎゅうにゅう ナン ドライカレー どぼうサラダ れいとうみかん	16(水) ぎゅうにゅう むぎごはん ⓧシンプインシー(県無償提供：冬瓜) イワシうめのかおりフライ うおぞうめんのすましじる	17(木) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん やき豆腐 ひじきいため キャベツのみそしる ⓧべにいもきんとん(県無償提供：紅芋)	18(金) ぎゅうにゅう さんさいごはん しまざかなのフライ はるさめのすのもの じゃがいもとアーサのスープ
あか	牛乳、豚肉、ツナ、カステラ、かまぼこ(卵抜)、[りょうこう] 緑豆、いんげん、まめ、うずら豆	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ハム(卵抜)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、小いわし梅の香揚げ(小麦)、魚すりみ	牛乳、豆腐(大豆)、糸けずり、鶏肉、ひじき、チキアギ(卵抜)、大豆、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、しいら、全卵、ハム(卵抜)、アーサ
き	[米]、さとう、ごま、ごま油、三温糖、黒砂糖、麦	ナン(小麦粉、大豆)、こめ油、マヨネーズ(卵抜)、ごま、砂糖	[米]、麦、こめ油、さとう	[米]、玄米、ごま、さとう、でん粉、こめ油、紅芋	[米]、さとう、こめ油、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、春雨、ごま油、ごま、じゃがいも
みどり	ゴーヤー、キャベツ、シークワーサー、しいたけ、こんにゃく、とうがん	たまねぎ、人参、グリーンピース、かぼちゃ、にんにく、しょうが、ごぼう、ほうれん草、みかん	とうがんにんじん、こまつな、しいたけ、こねぎ、しょうが	だいこん、しょうが、こねぎ、しいたけ、にんじん、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ	わらび、たけのこ、きくらげ、えのき、にんじん、きゅうり、きくらげ、たまねぎ
小学校	C 645 P 29.1 F 19.5	C 650 P 28.4 F 27.9	C 618 P 26.9 F 19.6	C 643 P 25.5 F 17.3	C 644 P 29.4 F 18.3
中学校	C 815 P 33.1 F 22.6	C 806 P 34 F 35.1	C 800 P 32.3 F 22.2	C 834 P 31 F 20	C 792 P 35.2 F 20.6
こ ん だ て	21(月)●夏至● ぎゅうにゅう もちきびごはん とりじゃが たこときゅうりのすのもの だいこんのみそしる フルーツヨーグルト	22(火)●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 ゴーヤーのおかかあえ	23(水) 慰霊の日 	24(木) ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのてりやき わふうサラダ ゆし豆腐 チョコむしパン	25(金) ぎゅうにゅう ひやしちゅうか もずくてんぷら
あか	牛乳、鶏肉、たこ、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、ヨーグルト(乳)	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、糸けずり、さ(大豆)、ヨーグルト(乳)		牛乳、さわか、昆布、しらす干し、全卵、ゆし豆腐、アーサ	牛乳、全卵、ハム(卵抜)、もずく
き	[米]、もちきび、じゃがいも、こめ油、さとう、ごま	[米]、こめ油、さつまいも、さとう、ごま油、ごま		[米]、麦、さとう、でん粉、こめ油、ごま油、小麦粉(小麦)、チョコチップ	中華めん(小麦)、こめ油、さとう、ごま油、さつまいも、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、だいこん、長ねぎ、バナナ、黄桃、アロエ、黄桃、洋なし、ぶどう、パイン缶、さくらんぼ	小松菜、にんじん、とうがん、ゴーヤー、キャベツ、千切大根		チンゲンサイ、きゅうり	きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、たまねぎ
小学校	C 624 P 26.3 F 14.4	C 413 P 11.1 F 15.1	C 652 P 29.1 F 20.9	C 666 P 25.1 F 19.9	C 634 P 24.1 F 20.1
中学校	C 805 P 31.9 F 16	C 559 P 14.2 F 18.3	C 829 P 35.3 F 23.9	C 837 P 31 F 23	C 819 P 29.7 F 23.1
こ ん だ て	28(月) 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	29(火) ぎゅうにゅう ハヤシライス ポパイサラダ すもも	30(水) ぎゅうにゅう むぎごはん シイラのちゅうかあんかけ せんぎりイリチー アーサじる ⓧひとくちこくとう(県無償提供：県産お菓子)	◇今月の無償提供食材◇ 6/10(木) 黒糖アガラサー(JAおきなわ) 6/16(水) 冬瓜(沖縄県補助事業) 6/17(木) 紅芋ペースト(沖縄県補助事業) 6/30(水) ひとくち黒糖(沖縄県補助事業)	
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)、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ハム(卵抜)	牛乳、しいら、昆布、カステラ、かまぼこ(卵抜)、豚肉、アーサ		
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、マヨネーズ(卵抜)、さとう	[米]、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、トシコナク		
みどり	たまねぎ、小松菜、キャベツ、しめじ、にんじん	マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、ほうれんそう、キャベツ、コン、レモン、すもも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、切干大根、こんにゃく、えのき、たけ		
小学校	C 634 P 24.1 F 20.1	C 583 P 21.7 F 19.3	C 647 P 26.6 F 16.7		
中学校	C 819 P 29.7 F 23.1	C 767 P 26.3 F 22.3	C 831 P 32.2 F 18.8		