令和5年

6月 の予定献立表

渡嘉敷村学校給食共同調理場
TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

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

		C=ｴﾈﾙｷｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	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

※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。

◆今月の予定◆

6月21日～22日
渡小欠食
(セカンドスクール)

	1(木)	2(金)
こんだて	ぎゅうにゅう ★あげパン(中3ﾍﾟﾛﾘﾘｸｴｽﾄ) はるさめサラダ パパイヤのビーフシチュー ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのひきにくづめ キャベツのこんぶあえ すましじる フルーツヨーグルト
あか	牛乳,脱脂粉乳,きな粉(大豆),ハム(卵抜),牛肉	牛乳,豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,全卵,昆布,ヨーグルト(乳)
き	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,緑豆はるさめ,大豆油,上白糖,じゃがいも,小麦粉(小麦),こめ油	米,もちきび,大豆油(大豆),さとう,ごま油
みどり	きゅうり,カイワレ,パパイア,たまねぎ,セロリ,にんじん,にんにく,オレンジ	こねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,えのきたけ,カイワレ,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,りんご
小学校	C 626 P 24.1 F 23.2	C 640 P 25.6 F 23.7
中学校	C 731 P 28.5 F 26.5	C 822 P 30.7 F 27.1

	5(月)渡小中残量調査	6(火) 渡小中残量調査	7(水)渡小中残量調査	8(木)渡小中残量調査	9(金)渡小中残量調査
こんだて	もちきびごはん ぎゅうにゅう しまざかなのごまみそソースかけ ごもくきんぴら もずくのみそしる バナナ	もずくどん ぎゅうにゅう いももち にくじる	うずまきパン ぎゅうにゅう いかカレーサラダ かぼちゃのシチュー ネーブルオレンジ	きのこぞうすい ぎゅうにゅう あげボール ちんげんさいいため りんご	スパゲティーナポリタン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ レモンドーナツ
あか	牛乳,しいら,麦みそ(大豆),豚肉,もずく,豆腐(大豆),油揚げ(大豆)	もずく,豚肉,牛乳,チーズ(乳),こんぶ	脱脂粉乳,牛乳,イカ,鶏肉,白花豆,白いんげん豆	鶏肉,麦みそ(大豆),牛乳,チーズ(乳),ハム(卵抜),全卵,豆腐(大豆),豚肉	無塩せきウインナー(卵抜),牛乳,ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆,無塩せきベーコン(卵抜),しらす干し,全卵
き	米,もちきび,さとう,ごま,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	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,バター(乳)	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	こめ油,でん粉,小麦粉(小麦),バター(乳),さとう
みどり	しょうが,ごぼう,カンダバー,にんじん,こんにゃく,たまねぎ,こねぎ,バナナ	にんじん,たまねぎ,小松菜,にんにく,だいこん	きゅうり,たまねぎ,にんじん,キャベツ,かぼちゃ,オレンジ	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,りんご	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,キャベツ,パセリ,レモン
小学校	C 595 P 26.8 F 14.9	C 634 P 26.3 F 23	C 600 P 27.6 F 19.6	C 551 P 25.2 F 21.2	C 668 P 23.5 F 21.6
中学校	C 762 P 32.6 F 16.6	C 838 P 33.3 F 27.3	C 768 P 34.3 F 24.6	C 701 P 32.9 F 25.2	C 813 P 28.4 F 25.4

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こんだて	ぎゅうにゅう むぎごはん とうがんととりそぼろのにもの ししゃもフライ じゃがいものみそしる ★みかんゼリー(渡小3・4年ﾍﾟﾛﾘﾘｸｴｽﾄ)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに きりぼしとツナのあえもの そうめんじる バナナ	ぎゅうにゅう さんさいごはん やきどうふ あおなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう こくとうパン チキンとポテトのトマトにこみ ツナとビーンズのサラダ へちまのクリームスープ	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか もずくのすりみあげ ネーブルオレンジ
あか	牛乳,鶏肉,豆腐(大豆),からふとししゃも,,わかめ,麦みそ(大豆)	牛乳,さば,麦みそ(大豆),ツナ	牛乳,鶏肉,油揚げ(大豆),豆腐(大豆),糸けずり,大豆,豚肉,絹厚あげ(大豆),麦みそ(大豆)	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,白いんげん豆	牛乳,全卵,ハム(卵抜),すけとうだらすりみ(卵抜),もずく
き	米,麦,こめ油,さとう,でん粉,小麦でん粉,とうもろこし コーンフラワー,パン粉(小麦),大豆油(大豆),じゃがいも	米,麦,さとう,こめ油,ごま,そうめん(小麦)	米,さとう,こめ油,でん粉	強力粉(小麦),さとう,ショートニング,黒糖,はちみつ,黒砂糖,じゃがいも,こめ油,大豆油,上白糖,小麦粉(小麦),バター(乳)	中華めん(小麦),こめ油,ごま,さとう,ごま油,でん粉,大豆油(大豆)
みどり	とうがん,にんじん,しょうが,あお豆(大豆),長ねぎ,みかんジュース,みかん	しょうが,千切大根,小松菜,にんじん,しいたけ,こねぎ,バナナ	しいたけ,わらび、たけのこ、きくらげ、えのき,だいこん,しょうが,こねぎ,小松菜,にんじん,キャベツ,ごぼう,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,いんげん,にんにく,トマト,あお豆(大豆),ブロッコリー,きゅうり,レモン,へちま	きゅうり,たまねぎ,にんじん,にら,オレンジ
小学校	C 658 P 24.8 F 22.2	C 603 P 24.7 F 18.4	C 629 P 25.8 F 24.6	C 681 P 30.8 F 22.8	C 630 P 28.4 F 21.1
中学校	C 830 P 29.9 F 24.9	C 768 P 29.9 F 21	C 791 P 32.1 F 31.2	C 795 P 35.6 F 26.3	C 769 P 34.5 F 24.8

	19(月)食育の日(地場産物活用献立)	20(火)	21(水)旧5/4ﾕｯｶﾇﾋｰ	22(木)旧5/5ｸﾞﾝｸﾞﾜﾁｸﾞﾆﾁｰ	23(金)
こんだて	ぎゅうにゅう むぎごはん **しまざかなのヤンニョムクイ** わふうサラダ へちまのみそしる りんご	ぎゅうにゅう なかよしパン ビーンズグラタン ごぼうサラダ たまごとトマトのスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう くろまいごはん きびなごのカレーあげ こまつなのアーモンドあえ アーサじる **ちんびん(ﾕｯｶﾇﾋｰ行事食)**	ぎゅうにゅう Soba ヴィナグレッチサラダ **あまがし(ｸﾞﾝｸﾞﾜﾁｸﾞﾆﾁｰ行事食)**	**沖縄 慰霊の日**
あか	牛乳,しいら,昆布,しらす干し,全卵,豆腐(大豆),麦みそ(大豆)	牛乳,脱脂粉乳,ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆,無塩せきウインナー(卵抜),チーズ(乳),ハム(卵抜),鶏肉,全卵	牛乳,きびなご,青のり,ハム(卵抜),アーサ,全卵	牛乳,牛肉,全卵,なると(卵抜),鶏肉,りょくとう 緑豆,いんげんまめ うずら豆	
き	米,麦,小麦粉(小麦),でん粉,大豆油(大豆),さとう,ごま油,こめ油	強力粉(小麦),さとう,ショートニング,じゃがいも,こめ油,小麦粉(小麦),バター(乳),パン粉(小麦、大豆),大豆油,上白糖,ごま,ごま油	米,黒米,小麦粉(小麦),でん粉,こめ油,アーモンド,さとう,黒糖	大豆油,こめ油,さとう,小麦粉(小麦),大豆油(大豆),三温糖,黒砂糖,麦	
みどり	にんにく,チンゲンサイ,きゅうり,へちま,たまねぎ,りんご	たまねぎ,パセリ,ごぼう,きゅうり,にんじん,トマト,オレンジ	にんじん,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しょうが	しょうが,にんにく,こねぎ,トマト,きゅうり,たまねぎ,パセリ,レモン	
小学校	C 585 P 25.2 F 18.8	C 658 P 26.4 F 28.9	C 639 P 23.5 F 18.6	C 664 P 35.9 F 24.5	
中学校	C 757 P 30.7 F 21.5	C 762 P 30.6 F 33.4	C 822 P 28.5 F 21	C 797 P 44 F 28.4	

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こんだて	ぎゅうにゅう もちきびごはん とりじゃが ゴーヤーサラダ わかめのみそしる アーモンドミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ハヤシライス パパイヤサラダ かぼちゃのむしパン	ぎゅうにゅう げんまいいりごはん スナックレバー キャベツのごまずあえ さつまじる ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう バーガーパン タンドリーチキン ポテトサラダ あさりのトマトスープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう うめちりごはん しまざかなのみそマヨやき スヌイのすのもの とうがんのみそしる バナナ
あか	牛乳,鶏肉,ツナ,わかめ,豆腐(大豆),麦みそ(大豆),かたくちいわし	牛乳,豚肉,ツナ	牛乳,豚レバー,鶏肉,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆)	牛乳,脱脂粉乳,鶏肉,ヨーグルト(乳),チーズ(乳),ハム(卵抜),あさり,無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳,しらす干し,しいら,麦みそ(大豆),もずく,油揚げ(大豆)
き	米,もちきび,じゃがいも,こめ油,大豆油,上白糖,さとう,アーモンド,ごま,でん粉	米,麦,こめ油,さとう,小麦粉(小麦)	米,玄米,ごま,さつまいも,でん粉,こめ油,さとう,ごま油	強力粉(小麦),さとう,ショートニング,こめ油,じゃがいも,大豆油,上白糖	米,ごま,大豆油,上白糖,さとう
みどり	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリンピース,ゴーヤー,きゅうり,レモン,長ねぎ	マッシュルーム,たまねぎ,セロリ,トマト,にんにく,パパイア,きゅうり,にんじん,コーン,かぼちゃ	しょうが,あお豆(大豆),キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,オレンジ	レモン,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,とうがん,かぼちゃ,トマト,パセリ	青菜、梅、ごま,こねぎ,きゅうり,しょうが,シークヮーサー,とうがん,カイワレ,バナナ
小学校	C 605 P 25.7 F 18.5	C 677 P 24 F 19	C 650 P 26.3 F 18.2	C 695 P 32.7 F 32.9	C 566 P 23.8 F 15.5
中学校	C 777 P 30.4 F 20.7	C 873 P 28.7 F 21.5	C 831 P 31.7 F 20.3	C 796 P 36.8 F 37.5	C 725 P 29 F 17.4