



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



食品群	体内ではたらく
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	体の調子をどとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=1杯 <sup>+</sup>	P=2杯 <sup>+</sup> ク質	F=脂質
	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	<p>6月は『<b>食育月間</b>』 は『<b>歯と口の健康月間</b>』です</p> <p>食育は、生きる上の基本です。 生涯健康に過ごせるよう食に ついて学びましょう。</p>	<p>1(火)</p> <p>フルーツ白玉 牛乳</p> <p>鶏肉のガーリックソテー</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>	<p>2(水)</p> <p>ホイコーロー 牛乳</p> <p>揚げさつまいも</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>3(木)</p> <p>ゴーヤーのカレーマヨあえ 牛乳</p> <p>県産くわのみ ジャム</p> <p>照り焼きチキンパテ</p> <p>コッペパン きのことスープ</p>	<p>4(金)</p> <p>モーウイのゆかり和え 牛乳</p> <p>もずく丼 (ごはんの上のせて食べて下さい)</p> <p>ごはん 野菜スープ</p>	
		あか	きゅうにゅう、とりこ、むえんせきベーコン	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、ツナ	ぎゅうにゅう、むえんせきベーコン、もずく、どうぶ、ぶたにく
		みどり	「 <b>歯と口の健康月間</b> 」にちなみ かみごたえのあるメニューが 登場します。			
		小学校 中学校	C 621 P 24.6 F 21 C 784 P 30.7 F 25.2	C 606 P 19.1 F 19.5 C 707 P 22.7 F 20.9	C 612 P 26.6 F 20.3 C 750 P 31.1 F 23.1	C 564 P 19.6 F 16.3 C 686 P 23.4 F 18.8
こ ん だ て	<p>7(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>さんま梅煮</p> <p>鶏ごぼうごはん かみかみ和え</p>	<p>8(火)</p> <p>花野菜サラダ 牛乳</p> <p>コロッケ</p> <p>紅芋パン クリームシチュー</p>	<p>9(水)</p> <p>パパイヤサラダ 牛乳</p> <p>小魚とナッツのあめがらめ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>10(木)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻</p> <p>ジャージャー麺 ナムル</p>	<p>11(金)宮古島産冬瓜提供</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき炒め</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>ごはん 冬瓜みそ汁</p>	
	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ、さんま、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、どうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、カタクチイワシ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、とりこ	
	みどり					
	小学校 中学校	C 578 P 23.3 F 17.9 C 680 P 26.6 F 19.1	C 677 P 24 F 26.4 C 863 P 29.8 F 32.7	C 639 P 26.8 F 14 C 736 P 32 F 15.6	C 618 P 22.7 F 30.1 C 770 P 27.9 F 36.6	
こ ん だ て	<p>14(月)</p> <p>アセロラミルク(卵・乳なし) 牛乳</p> <p>いわし甘露煮</p> <p>クفافジュシー だいこんサラダ</p>	<p>15(火)</p> <p>牛乳</p> <p>チョップドサラダ</p> <p>ケチャップミートボール(小学校1個 中学校2個)</p> <p>なかよしパン クラムチャウダー</p>	<p>16(水)</p> <p>牛乳</p> <p>冬瓜の煮つけ</p> <p>油みそ</p> <p>ごはん シムヌ</p>	<p>17(木)</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>ウイナー</p> <p>コッペパン コンソメスープ</p>	<p>18(金)平良調理場食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>紅芋ごま団子</p> <p>ごはん おくらともずくのスープ</p>	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、いわし、つな	ぎゅうにゅう、あさり、とりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とりこ、こんぶ、あつあげ、ツナ、みそ	ぎゅうにゅう、きゅうにゅう、ぶたにく、インゲンまめ、ミックスビーンズ	
	みどり					
	小学校 中学校	C 647 P 23.5 F 24.1 C 779 P 28 F 28.4	C 626 P 25.2 F 21.3 C 825 P 32.8 F 27.2	C 602 P 27 F 16.5 C 734 P 33.1 F 19.2	C 602 P 27.1 F 19.3 C 754 P 33.9 F 23	
こ ん だ て	<p>21(月)</p> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>しゅうまい</p> <p>五目チャーハン 春雨サラダ</p>	<p>22(火)慰霊の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>芋くじ天、ぶら</p> <p>ヤファラジュシー パパイヤイリチー</p>	<p>23(水)慰霊の日</p> <p>【欠食予定】</p> <p>14(月)狩俣小 池間小中 28(月)~30(水) 北小6年生 30(水)東小6年生</p>		<p>24(木)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃと豆のサラダ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>黒糖パン ジュリエンヌスープ</p>	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、べにこじうりハム	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、たら、べにこじうりハム、ミックスビーンズ		
	みどり					
	小学校 中学校	C 637 P 19.5 F 24.6 C 768 P 21.9 F 28.9	C 522 P 17 F 16.9 C 590 P 20.1 F 18.3	C 681 P 25.9 F 25.5 C 820 P 30.1 F 28.7		
こ ん だ て	<p>28(月)県産おかし提供</p> <p>牛乳</p> <p>野菜入り鶏つくね</p> <p>たんかんおもち</p> <p>えだまめごはん レンコンのごま酢あえ</p>	<p>29(火)</p> <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ハンバーグソースかけ</p> <p>バーカーハウスパン 野菜スープ</p>	<p>30(水)県産パイン提供(小学校)</p> <p>牛乳</p> <p>生パイン(小学校) 黒糖ビーンズ(中学校)</p> <p>カラフルマリネ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>	<p>コロナウイルス感染症拡大により、県産品の流通が減少し 影響を受けています。</p> <p>生産面への影響を避ける事と、子どもたちに県産品の魅力 を発信するために今回沖縄県の補助事業を受け、今月は 沖縄県産生パインアップルと宮古島産冬瓜と沖縄県産 お土産おかし(たんかんおもち)を提供していただける ことになりました。</p> <p>今後も様々な県産品の提供があります。 初めて食べるものもあると思いますので、 アレルギー詳細献立表を確認して食べる ようにして下さい。</p>		
	あか	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ		
	みどり					
	小学校 中学校	C 620 P 20.8 F 17.2 C 736 P 24.1 F 18.6	C 587 P 25.2 F 22 C 697 P 28.9 F 24	C 618 P 23.2 F 16.5 C 750 P 28.2 F 19		

※25(金)中学校提供、30(水)小学校提供の県産パインアップルは生果物のため、天候や生育状況により提供できない可能性があります。その場合、代替品としてオレンジを提供します。