

※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5000円、中学校5400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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6	

こ
ん
だ
て

よくかんで食べよう!

よく噛んで食べると、食べものの味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながります。柔らかいものはかりではなく、かみ応えのある食べものを意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

慰霊の日



21日(金)の給食は慰霊の日になんだ献立となっています。6月23日は沖縄戦が終結した日です。戦時中や戦後の食事の雰囲気を感じ、生きるのに精一杯で貧しい時代があったことを少しでも振り返ってください。



こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木) 梅の日	7(金)
こ ん だ て	 にくじゃが さわらのうめに焼き おぎごはん 葉やさいのみそ汁	 なっとう パパイイリチー きびごはん とんじる	 りんご テリやきパーティ ビスキューパン やさいスープ	 あおうめゼリー 宮古そば しおこんぶ和え	 大豆と芋のきなこがらめ げんまいごはん わかめスープ ちゅうかびん
あか き みどり	さわらみそ★牛乳・ぶた肉 じゃがいも、さとう、油、むぎ、こめ こんにやく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、えだまめ、ほうれん草、とうもろこし、うめぼし	どうふ、小粒納豆、ツナ、みそ★牛乳、ぶた肉 じゃがいも、油、もちきび、こめ こんにやく、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、ごぼう、パパイア	国産鶏の照焼ハチ、★たまご★牛乳、かまぼこ さとう★マーガリン(乳)、アーモンド、こむぎ粉、コッペ キャベツ、にんじん、りんご、こまつな、えのき、しめじ	しおこんぶ、平かまぼこ、ぶた かつ なたろース★牛乳、かつおぶし 青うめゼリー(うめ果汁)、さとう、ごま、おきなわそば しょうが、にんじん、はくさい、こまつな	どうふ★スキムミルク、だいず、わかめ、きな粉★牛乳★うずらの卵、ぶた肉 でんぶん、ごま油、さとう、ことう、油、アーモンド、ごま、こむぎ粉、さつまいも、こめ、ローカット玄米 たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、たけのこ、にんにく、木くらげ、きぬさや、しょうが、えのき
小学校 中学校	C 634 P 31 F 16.6 C 779 P 38 F 19.1	C 597 P 27.1 F 17.6 C 716 P 31.6 F 19.6	C 692 P 27.5 F 25.7 C 860 P 34.3 F 31	C 580 P 36 F 16.6 C 675 P 40.6 F 18.1	C 646 P 26.6 F 22.6 C 800 P 32.7 F 27
こ ん だ て	10(月) 振替休日	11(火) ゲンガチグニチ	12(水) 入梅の日	13(木) 麺ツアー	14(金)
こ ん だ て	 振替休日	 あまがし わぎごはん タコライス もずくスープ	 パパイアの梅じょうゆ和え いわしのカリカリフライ げんまいごはん のっぺい汁	 すいか だいこんのあまず漬け ながさきちゃんぽん	 あじさいゼリー きびごはん チキンカレー たくあん和え
あか き みどり		☆もずく、ぶた肉、だいず★チーズ★牛乳、とうふ、レバー、かまぼこ さとう、油、むぎ、あまがし(金時豆・三温糖・黒糖・緑豆・押し麦)、こめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、しいたけ、こまつな、しょうが、えのき、セロリ	とりさき、いわしのカリカリフライ(マイワシ)、じゃがいも、玄米粉、米粉★牛乳、とり肉 精白米、でんぶん、さとう、油、さといも、ローカット玄米	だいず★牛乳、ぶた肉、かまぼこ、豆腐 ごま油、さとう、油、中華めん	だいず★牛乳、かつおぶし、とり肉 じゃがいも、さとう、油、ごま、もちきび、こめ、カットゼリー
小学校 中学校		C 653 P 27.9 F 19.3 C 790 P 33.5 F 22.9	C 606 P 23.3 F 18.1 C 767 P 29.5 F 22.4	C 609 P 27.5 F 17.5 C 730 P 33.5 F 20.3	C 651 P 23.3 F 14.9 C 806 P 28.2 F 17.2
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 琉球料理の日	21(金) 慰霊の日献立
こ ん だ て	 ポテトサラダ きんぴらごぼう げんまいごはん いしかり汁	 キムチあえ チャーハンからあげ ちゅうかスープ	 フルーツヨーグルト れんこん入りつくね クラムチャウダー ★フレンチトースト	 こくとうみたらし団子 ナーベランプシー きびごはん ゆしどうふ	 やきいも タマナーチャンプルー ぼろぼろじゅーしー
あか き みどり	★スキムミルク、みそ★牛乳、生揚げ、ぶた肉、鮭 じゃがいも、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、油★バター、ごま、こめ、ローカット玄米 こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、こまつな、しめじ	どうふ、わかめ★たまご★牛乳、無塩せきベーコン、かつおぶし ごま油、さとう、油、ごま、こめ きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、にんにく、いんげん、しょうが、えのき	★牛乳★スキムミルク★ヨーグルト、黒豆★あさり、レンコン入りつくね★たまご、とり肉 じゃがいも、はちみつ、さとう、油★バター、コッペ たまねぎ、にんじん、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、マッシュルーム、ほうれん草	みそ★アーサ、結び昆布★牛乳、ぶた肉、とうふ でんぶん、さとう、ことう、もちきび、こめ、もち粉 どうがんに、にんじん、こまつな、えのき、へちま	どうふ★牛乳、ぶた肉 油、こめ キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、こまつな、ほうれん草
小学校 中学校	C 620 P 26.9 F 19.9 C 764 P 33.1 F 23.4	C 580 P 22.8 F 24.7 C 713 P 27.8 F 30	C 669 P 28 F 21.2 C 872 P 36.6 F 27.5	C 629 P 23.1 F 17.5 C 775 P 28 F 20.2	C 559 P 20.6 F 17.7 C 672 P 24.7 F 20.7
こ ん だ て	24(月)	25(火) 8.9年欠食	26(水) 8.9年欠食	27(木) 8.9年欠食	28(金) 9年欠食
こ ん だ て	 パンナコッタ げんまいごはん もずく丼 すまし汁	 ごぼうサラダ ちぐさ焼き ごはん さつまい汁	 ブラウニー ゴーヤーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁	 オレンジ ささみチーズフライ スパゲッティミートソース やさいスープ	 バイナップル わぎごはん あおなのみそ汁 マンビキのあまから丼
あか き みどり	ぶた肉★牛乳★もずく、とり肉★生クリーム でんぶん、さとう、油、こめ、ローカット玄米、ストロベリーソース たまねぎ、とうがんに、にんじん、コーン、しいたけ、木くらげ、こまつな、しょうが、赤ピーマン	どうふ、きざみ揚げ、ツナ、みそ、ひじき★たまご★牛乳、とり肉 ノンエッグマヨネーズ、さとう、油、ごま、こめ、さつまいも キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、しいたけ、ごぼう、こまつな、ほうれん草	どうふ、魚そうめん★たまご★牛乳★もずく、とり肉、ぶた肉 さとう、油★バター、こむぎ粉、こめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にんにく、しいたけ、ゴーヤー、ほうれん草	ぶた肉、レバー、だいず、ささみチーズフライ★牛乳、とり肉 油、スパゲティ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、こまつな、しめじ	蒸しひよこ豆、みそ★牛乳、うすあげ、しいら でんぶん、ごま油、さとう、ことう、油、ごま、こむぎ粉、むぎ、こめ たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、パインナップル、にんにく、木くらげ、しょうが、えのき、しめじ、ほうれん草、赤ピーマン
小学校 中学校	C 626 P 20.7 F 23.3 C 728 P 24.3 F 24.9	C 613 P 24.3 F 20.4 C 756 P 29.7 F 24	C 685 P 27.3 F 20.9 C 803 P 32.8 F 22.5	C 658 P 29.9 F 23.8 C 815 P 37 F 29.5	C 588 P 25.5 F 16.1 C 717 P 31.2 F 18.5