

令和6年
6月の予定献立表



食品群	体内でのほたらき
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	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。



家庭で気をつけたい
夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



栄養指導目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。美味しく食べるには、歯と口の健康は欠かせません。食事の後には、歯みがきを丁寧に行いましょう。

また、私達の骨は常につくりかえられていて、牛乳をはじめ、小魚や青菜、大豆、大豆製品などカルシウムを多く含む食品を意識して普段の食事に取り入れましょう。



《欠食予定》

13日～14日 小学5年生 欠食



	3(月) 6/1世界牛乳の日献立	4(火) むしパンの日	5(水) 世界環境デー	6(木) 梅の日	7(金) 6/9ユッカヌヒーハーリー献立
こ ん だ て	フルーツヨーグルト 牛乳 (むぎごはん) (ぶたどんのぐ) ぶたどん くだくさん みそしる	歯と口の健康週間献立 あぶ 牛乳 (カルシウムたっぷりごはん) (カレールー) ほうれんそうカレー わかめ サラダ	パンパイイリチー 牛乳 伊良部島の まぐろメンチカツ むぎごはん もずくの すましじる	モーウイサラダ 牛乳 ちくわのマヨネーズやき うめごはん だいずと やさいのもの	スイカ 牛乳 とりにくのこうみやき むぎごはん とうがん ンブシー
小学校	C 729 P 28.6 F 20.8	C 701 P 22.1 F 17.4	C 650 P 25.5 F 24	C 647 P 22.2 F 20.8	C 606 P 29.9 F 14
中学校	C 908 P 35.4 F 24.8	C 872 P 27.1 F 20.3	C 799 P 31.2 F 28.7	C 782 P 25.7 F 23.2	C 767 P 36.9 F 16.2
こ ん だ て	10(月) 入梅 いんげんのごまあえ 牛乳 いわしおかか えだめごはん ナーベラーの みそしる	11(火) 6/8ガパオの日献立 6/9たまごの日献立 オレンジ 牛乳 (むぎごはん) (ガパオのぐ) (めだまやき) ガパオライス チキンと セロリのスープ	12(水) かぼちゃとコーンのサラダ ライチ ゼリー きなこあげパン チキンの トマトに	13(木) ゴーラちゃんぶー 牛乳 キャベツいりつくね カルシウム たっぷりごはん アーサの みそしる	14(金) 6/15しょうがの日献立 だいこんサラダ 牛乳 なっとうみそ むぎごはん とりにくの しょうがいため
小学校	C 597 P 29 F 18.8	C 614 P 26.2 F 18.8	C 747 P 25.6 F 28.9	C 619 P 29.5 F 21.5	C 612 P 22.9 F 19.8
中学校	C 733 P 35.4 F 21.9	C 746 P 31.1 F 22.3	C 892 P 30.3 F 35.1	C 761 P 36.2 F 25.6	C 754 P 27.8 F 23.8
こ ん だ て	17(月) オレンジ 牛乳 ナポリタン スパゲティー ポテト サラダ	18(火) ぶたキムチいため 牛乳 きのこハンバーグ むぎごはん あさりの すましじる	19(水) 食育の日～岡山県～ ぶどうゼリー 牛乳 (カルシウムたっぷりごはん) (やさい) (デミソースカツ) デミソース カツどん てのべそうめんの ばちじる	20(木) 5月ウマチー クープイリチー 牛乳 ぶたにくのみそづけ むぎごはん イナムドゥチ	21(金) 夏至 ゴーラのチキンマヨサラダ 牛乳 さばのしょうがに むぎごはん とうがんに そばろに
小学校	C 548 P 19 F 20.2	C 577 P 26.6 F 17.1	C 613 P 20.3 F 18	C 624 P 28 F 18.3	C 716 P 31.7 F 29
中学校	C 668 P 22.7 F 24.4	C 726 P 33.7 F 21	C 744 P 24.3 F 21	C 767 P 34.6 F 20.9	C 891 P 38.9 F 35.2
こ ん だ て	24(月) 6/23慰霊の日献立 シークワーサーあえ アーモンド カル 牛乳 ポロポロ ジュージー ぶたにくと たいごんの もの	25(火) バナナ 牛乳 (めん) (カレーじる) カレーそば オクラと はくさいの あえもの	26(水) オレンジ 牛乳 (むぎごはん) (タコミート) (やさいとチーズ) タコライス こまつなの ちゅうかスープ	27(木) 6/29佃煮の日献立 きゅうりのすのもの 牛乳 伊良部島のなまりぶしと ひじきのつくだに カルシウム たっぷりごはん じゃがいもの うまに	28(金) チキンの ガーリックトマトソース 牛乳 さといものサラダ たんかんジャム コッペパン グリーンピースの ポタージュ
小学校	C 426 P 25.5 F 14.1	C 599 P 27.1 F 15.1	C 600 P 24.2 F 19.8	C 607 P 23.3 F 16.1	C 630 P 31.4 F 21.8
中学校	C 507 P 31 F 15.6	C 761 P 33.9 F 17.7	C 737 P 29.6 F 23.5	C 751 P 28.4 F 18.8	C 742 P 37.4 F 25.9