

令和3年
6月の予定献立表



JA上野青壮年部の皆さんからオクラ・冬瓜・ゴーヤー・じゃがいも、久貝美佐子さんからメロンを寄贈していただきました!

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	体の調子をどとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

こんだて		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
<p>は くち けん こうしゅうかん 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで 食べよう!</p>		<p>さばの竜田揚げ</p> <p>キャベツとオクラの塩昆布和え</p> <p>麦ごはん 根菜のみそ汁</p>	<p>中華ポテト</p> <p>ミートボールの酢豚風</p> <p>麦ごはん 冬瓜と厚揚げの中華スープ</p>	<p>ゴーヤーの天ぷら</p> <p>メロン</p> <p>モーウイの甘酢漬け</p> <p>クワージュージー</p> <p>ゆしどうふ汁</p>	<p>いわしの生姜煮</p> <p>ネーブル</p> <p>五目さんぴら</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>
あか		しおこんぶ、さば、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳	あつあげ、かにかま、牛乳、とり肉、ぶた肉	ゆしどうふ、かまぼこ、ぶた肉、たまご、ツナ、ひじき、糸けずり、牛乳	ぶた肉、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳
き		じゃがいも、でん粉、さんおんとう、サラダ油、白ごま、こむぎこ、麦、米	でん粉、さんおんとう、サラダ油、黒ごま、麦、さつまいも、水あめ、米	グラニューとう、サラダ油、こむぎこ、麦、米	じゃがいも、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米
みどり		キャベツ、だいこん、にんじん、おくら、長ねぎ、ウーヅパウダー、ごぼう、こまつな、グレープフルーツ	たまねぎ、とうがんとん、にんじん、長ねぎ、はくさい、ピーマン、しいたけ、木くらげ	たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、葉ねぎ、モーウイ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、ごぼう、こまつな、ハバイヤ、こんにやく、ネーブルオレンジ
小学校		E 644 P 23.5 F 20.5	E 605 P 17.7 F 15.8	E 575 P 22.8 F 19.9	E 604 P 20.1 F 17.0
中学校		E 792 P 27.9 F 24.1	E 761 P 21 F 18.8	E 703 P 27.8 F 23.5	E 730 P 23.9 F 19.4
7(月)		8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
<p>きびなごの磯辺揚げ</p> <p>ネーブル</p> <p>切干大根のカレー炒め</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p>		<p>カットコーン</p> <p>ぱるだまのすーねー(白和え)</p> <p>野菜そば</p>	<p>バンバンジー</p> <p>ネーブル</p> <p>こうや豆腐と高野豆腐と野菜のスープ</p> <p>大葉とじゃこのチャーハン</p>	<p>チーズ入り卵焼き</p> <p>ネーブル</p> <p>なんこうの炒め物</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>	<p>(白身魚フライ)</p> <p>(コールスローサラダ)</p> <p>セルフフィッシュバーガー</p> <p>冬瓜のデミソース煮</p>
あか		とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳	こうや豆腐、ベーコン、とりさき、チリメン、牛乳、かまぼこ	とうふ、ぶた肉、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、チーズ、牛乳	ぶた肉、レッドキドニー、ほき、牛乳
き		でん粉、さんおんとう、サラダ油、こむぎこ、麦、米	さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、サラダ油、麦、米	オリーブ油、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、こむぎこ、バーカーハウスパン
みどり		きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、ハバイヤ、ネーブルオレンジ	キャベツ、にんじん、もやし、ぱるだま、こまつな、ハバイヤ、コーン	こんにやく、にら、にんじん、葉ねぎ、木くらげ、ごぼう、ハバイヤ、ネーブルオレンジ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがんとん、にんじん、えのき、コーン、トマト缶、木くらげ
小学校		E 574 P 22.1 F 15.6	E 582 P 28.4 F 18.8	E 629 P 27.8 F 20.2	E 639 P 26.6 F 23.6
中学校		E 699 P 26.7 F 18	E 691 P 33.8 F 21.9	E 779 P 33.7 F 24.0	E 748 P 31.1 F 27.8
14(月) 旧暦5/5 (沖縄の端午の節句)		15(火)	16(水)	17(木)	18(金) 食育の日
<p>パパイアイリチー</p> <p>あまがし</p> <p>アーサ汁</p> <p>なまり節のたきこみごはん</p>		<p>フルーツ杏仁</p> <p>ショーロンポー</p> <p>麦ごはん マーボーへちま</p>	<p>しいらの香草焼き</p> <p>くわの実ジャム</p> <p>アスパラソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>大豆の甘辛煮</p> <p>青菜のスープ</p> <p>ジャージャー麺</p>	<p>パッションフルーツゼリー</p> <p>フーチャンプルー</p> <p>黒小豆ごはん かぼちゃのみそ汁</p>
あか		とうふ、なまりぶし、ぶた肉、アーサ、牛乳、平かまぼこ、きんときまめ、りょくとう	ベーコン、牛乳、チーズ、白花生、しいら	ぶたひき肉、大豆、わかめ、カエリ、牛乳	とうふ、なまりぶし、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳
き		サラダ油、麦、ことう、米	でん粉、こむぎこ、ごま油、グラニュー糖、さんおんとう、麦、米、生クリーム	中華めん、じゃがいも、でん粉、ごま油、さんおんとう、白ごま	サラダ油、ふ、くろあずき、麦、米
みどり		にら、にんじん、葉ねぎ、たけのこ、木くらげ、ハバイヤ	たまねぎ、にんじん、へちま、キャベツ、はるさめ、きくらげ、パイン缶、みかん缶、もも缶、レーズン	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、たけのこ、木くらげ、こまつな	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、鳥らつきょう、ハバイヤ、パッションフルーツ果汁、シークワーサー果汁
小学校		E 578 P 27.9 F 13.1	E 697 P 24.2 F 21	E 606 P 25.3 F 21.1	E 602 P 25.4 F 14.8
中学校		E 685 P 33.1 F 14.7	E 910 P 30.7 F 26.6	E 747 P 31.0 F 25.3	E 732 P 31.1 F 16.7
21(月)		22(火) 慰霊の日	23(水)	24(木)	25(金)
<p>ゴーヤーの梅かつお和え</p> <p>ネーブル</p> <p>糸かまぼこのすまし汁</p> <p>親子丼</p>		<p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>バナナ</p> <p>焼き芋</p> <p>ぼろぼろジュージー</p>	<p>慰霊の日</p>	<p>グルクンの野菜あんかけ</p> <p>じゃがいもの炒めもの</p> <p>麦ごはん クーリジシ</p>	<p>枝豆ととうふのミンチカツ</p> <p>海そうサラダ</p> <p>黒糖パン ポークビーンズ</p>
あか		とり肉、たまご、糸けずり、糸かまぼこ、牛乳	とうふ、もずく、ぶた肉、たまご、ツナ、糸けずり、牛乳	グルクン、ぶた肉、ベーコン、たまご、赤みそ、牛乳、かまぼこ	ぶた肉、とり肉、とうふ、大豆、わかめ、こんぶ、つまた、キリンサイ、かにかま、牛乳
き		さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	サラダ油、麦、さつまいも、米	じゃがいも、でん粉、さんおんとう、サラダ油、こむぎこ、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、白ごま、こむぎこ、ことう
みどり		きゅうり、みずな、ゴーヤー、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、モーウイ、しいたけ、ネーブルオレンジ	キャベツ、ゴーヤー、にんじん、はくさい、こまつな、バナナ	たまねぎ、とうがんとん、にら、にんじん、ピーマン、しいたけ、ウーヅパウダー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、えだまめ
小学校		E 619 P 25.3 F 17.5	E 529 P 19.3 F 12.7	E 672 P 30.2 F 21.8	E 720 P 29.0 F 23.7
中学校		E 758 P 31.0 F 20.4	E 715 P 24.0 F 14.6	E 821 P 34.4 F 25.8	E 872 P 35.9 F 28.4
28(月)		29(火) タイ料理	30(水)	あかのなかまをさがそう!!	
<p>鮭のコーンマヨ焼き</p> <p>ひじきと枝豆サラダ</p> <p>麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>		<p>パイン</p> <p>(タイ風エビ入りスープ) トムヤムクン</p> <p>ガパオライス</p>	<p>すいか</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>6月のこんだてで、「あかのなかま」になるたべものにはどんなものがあるだろう?</p> <p>からだをつくるもとになる栄養がはいっているよ!</p>	
あか		さけ、とりさき、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳、うすあげ	とうふ、ぶたひき肉、レバー、とりひき肉、大豆、えび、牛乳	とり肉、とりレバー、ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛乳	
き		マヨネーズ、さんおんとう、白ごま、麦、米	さんおんとう、サラダ油、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、麦、米	
みどり		キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、コーン、えだまめ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パピ、レモン果汁、しめじ、たけのこ、こまつな、パイン	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、へちま、コーン、すいか	
小学校		E 592 P 26.6 F 18.0	E 593 P 24.3 F 14.3	E 707 P 22.4 F 21.5	
中学校		E 724 P 32.0 F 21.4	E 722 P 29.5 F 16.3	E 868 P 27.4 F 25.8	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※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」で内容を確認してください。 ※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。 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。