


6月の予定献立表

TEL: 895-5701  
FAX: 895-5701

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

食品群	体内でのばたらき
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

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18.05
	中学校	830	34.2	23.05

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金) ●梅の日献立
	欠食:中学校				
	てづくり オートミールスコーン チリコンカン コッペパン ABCスープ	あつあげの オイスターソースいため にくしゅうまい げんまいごはん もずくととうがんのスープ	ほうれんそうオムレツ ミートソース スパゲティ	ゴーヤーいり ツナマヨサラダ とりにくのてりやき ごはん だいこんのみそしる	あおうめゼリー ひじきのあまずあえ ごはん シブインブシー
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	欠食:南小			欠食:津小5年	欠食:津小5年
てづくりチーズスコーン きんぴらごぼう ごはん さかなじる	きりぼしだいこんのあえもの さんまかぼすれモンに ごはん さつまじる	マーシャルビーンズジャム (津小・南小) ミートボールのトマトに コッペパン (津小・南小) きなこあげパン ジュリエンスープ	つくねとやさいの あまずいため バナナ むぎごはん にらたまスープ	こんにゃくの おかかいため ちくわのいそべあげ ごはん キャベツとあつあげのみそしる	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木) ●琉球料理の日献立 ●グングワチグニチ献立	19(金) ●食育の日献立 ●慰霊の日献立	
フルーツポンチ むぎごはん ハヤシライス	キャベツのゆかりあえ こざかなのあまがらめ ごはん うちなーふうみそしる	ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくみそ) むぎごはん わかめスープ	あまがし フータシャー もずくのり ごはん シカムドゥチ	れいとろパイ やきいも ヤファアラジュシー タマナー チャンプルー	
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
ミルメークココア さばのこくとう しょうがやき アーモンド (中学校) たかなごはん とうがんのそばろに	い れ い ひ 慰 霊 の 日 	マーシャルビーンズジャム (中小・中学校) ベジタブルソテー コッペパン (中小・中学校) きなこあげパン クラムチャウダー (津小・南小)	やさいの ごまみそあえ いわしのうめに ごはん けんちんじる	スライスチーズ アーサイりゆしどうふ タコライス (むぎごはん・ミート・キャベツ)	
29(月)	30(火)	今月の行事食			
げんきヨーグルト メンチカツ カレーうどん かぼちゃと ひじきのサラダ	かくぎりだいこんいため やしししゃも (小1匹 中2匹) ごはん ぐだくさん みそしる	●6月4日～10日「かみかみ献立」 毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムの多い食材を使用しています。 ●6月18日(木)「琉球料理の日献立」「グングワチグニチ献立」 6月19日(旧暦5月5日)は「グングワチグニチ」で沖縄の子どもの日です。沖縄では旧暦の5月5日に「あまがし」を食べて、子どもの健康をねがいます。 ●6月19日(金)「食育の日・慰霊の日献立」 6月23日は「慰霊の日」です。昔は毎日、お米を食べることができなかったため、芋や芋の葉を使ってジュシーにして食べていました。			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて29品目を表示しています。

食品表示法の一部改正により特定原材料(義務表示)にカシューナッツが追加になり、推奨食品にピスタチオが追加になりました。

取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。

表示義務9品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ カシューナッツ	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉 ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、みそは(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。

※加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

※調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することがあります。

※天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

※海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	118.9 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				中学校
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ABCスープ	鶏肉	マカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	豚だし骨(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	
	チリコンカン	赤いんげん豆、大豆、豚肉、豚レバー	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトピューレ、トマトソース(大豆)、チリパウダー、トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、オレガノ	
	てづくりオートミールスコーン	豆乳(大豆)	小麦粉、サラダ油(大豆)、三温糖、オートミール、アーモンド	レーズン	ベーキングパウダー	
2日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	げんまいごはん		米、玄米			
	もずくととうがんのスープ	もずく	片栗粉、ごま油	とうがん、えのきたけ、にんじん、コーン、こまつな、しょうが	しょうゆ、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお	
	にくしゅうまい	肉焼売(鶏肉・豚肉・小麦・大豆)				
あつあげのオイスターソースいため	鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごま油、片栗粉、サラダ油(大豆)	木くらげ、にんじん、キャベツ、こまつな、たけのこ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース		
3日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ミートソーススパゲティ	豚肉、豚レバー、大豆	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、三温糖	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、ミートソース(小麦・豚肉・大豆)、トマトケチャップ、トマトソース(大豆)、トマトジュース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース、チキンブイヨン(鶏肉)、オレガノ	
	ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)				
	だいちのサラダ	大豆、ツナ	三温糖	赤ピーマン、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢	
4日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	だいこんのみそしる	わかめ		大根、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ	花かつお、赤みそ、白みそ	
	とりにくのてりやき	鶏肉	三温糖	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒	
	ゴーヤーいりツナマヨサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	ゴーヤー、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	しょうゆ、酢	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食	
5日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	シブインブシー	豚肉、豆腐(大豆)、こんぶ、ちくわ	三温糖、サラダ油(大豆)	とうがん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、こまつな	酒、赤みそ、白みそ、しょうゆ、みりん、ポークパイオン(鶏肉・豚肉)、花かつお		
	ひじきのあまずあえ	ひじき	ごま、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、こまつな	しょうゆ、酢、シママース		
	あおうめゼリー		あおうめゼリー				
8日 (月)	うめ ひこんだて 梅の日献立						
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	さかなじる	あかうお		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、赤みそ、白みそ、花かつお	南小	
	きんぴらごぼう	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース		
てづくりチーズスコーン	スキムミルク(乳)、チーズ(乳)、豆乳(大豆)	小麦粉、三温糖、オリーブ油		ベーキングパウダー			
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	さつまじる	鶏肉	さつま芋	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお		
	さんまかぼすレモンに	さんまかぼすレモン煮(小麦・大豆)					
	きりぼしだいこんのあえもの	ちくわ	ごま、三温糖、ごま油	大根、こまつな、もやし、にんじん	シママース、しょうゆ、酢		
10日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	きなこあげパン(中小・中学校)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖				
	コッペパン(津小・南小)		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ジュリエンスープ	ベーコン(豚肉)、鶏肉	スパゲティ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	豚だし骨(豚肉)、チキンパイオン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう		
	ミートボールのトマトに	ミートボール(大豆・豚肉・鶏肉)、白いんげん豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、こしょう、チキンパイオン(鶏肉)		
	マーシャルビーンズジャム(津小・南小)		マーシャルビーンズジャム(乳・大豆)				
11日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	にらたまスープ	卵、豆腐(大豆)	片栗粉	たまねぎ、にんじん、コーン、にら	花かつお、豚だし骨(豚肉)、しょうゆ、シママース、こしょう	津小5年	
	つくねとやさいのあまずいため	つくね(小麦・鶏肉・大豆)、厚揚げ(大豆)	三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)、片栗粉	れんこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	トマトケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、酒、チキンパイオン(鶏肉)、シママース		
	バナナ			バナナ			
12日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ(大豆)		キャベツ、とうがん、にんじん、えのきたけ	白みそ、赤みそ、花かつお	津小5年	
	ちくわのいそべあげ こんにゃくのおかかいため	ちくわ、あおのり 豚肉、チキアギ(大豆)、糸割り	小麦粉、サラダ油(大豆) サラダ油(大豆)	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、インゲン	シママース しょうゆ、みりん、シママース		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
15日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉、サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しめじ、トマト、にんにく	赤ワイン、ウスターソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)	
	フルーツポンチ		カットゼリーさくらんぼ	みかん、パイナップル、もも、フルーツカクテル(もも)		
16日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	うちなーふうみそしる	豆腐(大豆)、豚肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	赤みそ、白みそ、花かつお	
	ござかなのあまがらめ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖、水あめ、ごま		しょうゆ、みりん	
	キャベツのゆかりあえ	ちくわ、しらす干し	三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし	シママース、酢、しょうゆ、ゆかり	
17日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	わかめスープ	わかめ、豆腐(大豆)	ごま油、片栗粉	大根、にんじん、長ネギ	しょうゆ、シママース、豚だし膏(豚肉)、花かつお	
	ビビンバ (にくみそ)	豚肉、豚レバー、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、木くらげ、しいたけ、にんにく、しょうが	赤みそ、みりん、しょうゆ	
	ビビンバ (ナムル)		三温糖、ごま、ごま油	にんじん、大根、こまつな	しょうゆ、酢	
18日 (木)	りゅうきゅうりょうりひひこんだて 琉球料理の日献立・グングワチグニチ献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)		大根、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお	
	フータシヤー	卵、豚肉	麩(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、シママース、こしょう	
	もずくのり	もずく、糸削り	ごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒	
	あまがし		あまがし			
19日 (金)	しょくいくひこんだていらいひこんだて 食育の日献立・慰霊の日献立					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ヤファラジューシー	豚肉、もずく	米、麦、サラダ油(大豆)	キャベツ、こまつな、にんじん	シママース、しょうゆ、花かつお	
	やきいも		さつまいも			
	タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし	しょうゆ、シママース	
	れいとうパイナップル			パイナップル		
22日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	たかなごはん	鶏肉	米、麦、ごま油、サラダ油(大豆)	たかな漬(小麦・大豆・ごま)、にんじん、コーン、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、花かつお	
	さばのこくとうしょうがやき	さば	黒糖、はちみつ	しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、酒	
	とうがんのそぼろに	鶏肉、大豆、厚揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、片栗粉	とうがん、にんじん、こまつな、こんにゃく、たまねぎ、あお豆(大豆)、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	
	ミルクココア		ミルクココア(大豆)			
	アーモンド (中学校のみ)		アーモンド			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
24日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	きなこあげパン (津小・南小)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖			
	コッペパン (中小・中学校)		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	クラムチャウダー	あさり、鶏肉、スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、パセリ	白ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、豚だし膏(豚肉)、こしょう、シママース	
	ベジタブルソテー	鶏肉	サラダ油(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう	
	マーシャルビーンズ ジャム (中小・中学校)		マーシャルビーンズジャム(乳・大豆)			
25日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	けんちんじる	豆腐(大豆)	さといも	ごぼう、にんじん、大根、長ネギ、こんにゃく、しいたけ	シママース、しょうゆ、花かつお	
	いわしのうめに	いわし梅煮(小麦・大豆)				
	やさいのごまみそあえ	鶏肉	練りごま、三温糖	もやし、大根、キャベツ、にんじん	甘口白みそ、白みそ、酢、しょうゆ	
26日 (金)	あさひしこうりゅうきゅうしょく(なかしょう) 旭市交流給食(中小)					
29日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	アーサいりゆしどろ ふ	ゆし豆腐(大豆)、アーサ			しょうゆ、シママース、花かつお	
	タコライス(ミート)	豚肉、大豆	三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	赤ワイン、トマトケチャップ、チリパウダー、ウスターソース、チリソース、シママース、こしょう、オレガノ	
	タコライス(キャベツ)			キャベツ		
	タコライス(チーズ)	スライスチーズ(乳)				
30日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	カレーうどん	鶏肉、なると	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、白菜、しいたけ、しめじ、こまつな、長ネギ	しょうゆ、カレー粉、シママース、カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、花かつお	
	メンチカツ	メンチカツ(小麦・大豆・豚肉)	サラダ油(大豆)			
	かぼちゃとひじきの サラダ	ハム(豚肉・大豆)、ひじき	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、にんじん、大根、かぼちゃ、あお豆(大豆)	酢、シママース	
	げんきヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳・セラチン)				
30日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	ぐだくさんみそしる	豆腐(大豆)、わかめ	じゃがいも	にんじん、長ネギ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお	
	やきししゃも かくぎりだいこんい ため	子持ちししゃも 昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお	

令和8年

# 6月 給食だより



中城村学校給食共同調理場

## かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

よくかんで食べると、栄養が吸収されやすくなるだけでなく、  
体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくりよく たか  
記憶力を高める!



リラックスできる!



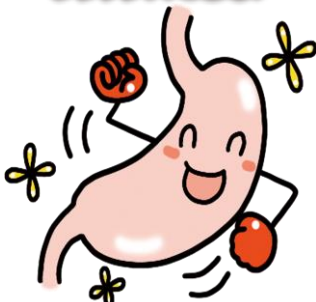
ば よぼう  
むし歯を予防する!



うんどうのうりよく  
運動能力を  
はっき  
フルに発揮できる!



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい  
歯並びや発声がよくなる!



た す ふせ  
食べ過ぎを防ぐ!

## 手を洗ってから食べよう!

手のひらのこんなせまいところ  
にも目に見えないばいきんが  
たくさんひそんでいます。

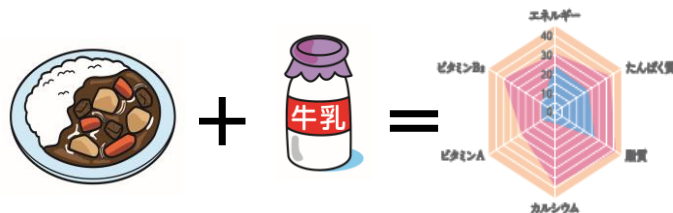


だから手を洗わないでごはんを  
食べると おなかをこわす  
(食中毒になる) 原因になります。

なので、食事をする前はせっけんで  
きちんと手を洗い、よくすすいでから  
きれいなハンカチやタオルで  
ふきとりましょう。

## 6月1日は牛乳の日

毎日給食に牛乳が出るのはなぜ?



こたえ: 栄養バランスがよくなるから。

牛乳のカルシウムは体への吸収率も高く、たんぱく  
質やビタミンDなど、骨の発達に欠かせない栄養が  
たっぷり。

また、粘膜の強化に役立つビタミンAも含まれてい  
て、免疫力アップにも効果があります。