

令和8年 6月の予定献立表



銘苅学校給食センター

TEL: 917-3463

※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。

今月の給食目標
よくかんで食べよう

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) むし歯予防Day	5(金) 梅の日にちなんで
こ ん だ て	根菜入りつくね 中華風炊き込みごはん 白菜キムチあえ	大根ときゅうりの酢の物 ごはん 冬瓜の煮つけ	りんご ポークジンギスカン ごはん 根菜スープ	コーンと大豆のメンチカツ スパゲッティ ナポリタン 緑黄色野菜サラダ	うめゼリー たけのごとごぼうのサラダ ちくわのいそべ焼き ごはん 大根スープ
小学校	E 579 P 20.4 F 21.6	E 510 P 21.2 F 13.3	E 549 P 23.2 F 12.5	E 586 P 28.5 F 24.1	E 529 P 17.9 F 14.0
中学校	E 709 P 24.4 F 25.6	E 616 P 25.3 F 15.1	E 657 P 27.4 F 13.7	E 728 P 35.4 F 30.7	E 664 P 22.8 F 18.0
こ ん だ て	8(月) チキンナゲット 小:1個、中:2個 なすミートスパゲッティ マセドアンサラダ	9(火) グリーンサラダ チリコンカン 全粒粉パン にんじんとかぼちゃのスープ	10(水) シークワーサー酢豚 ごはん 冬瓜のすりながし汁	11(木) 鶏そぼろの2色丼 (肉・野菜) ごはん 団子と白菜のみそ汁	12(金) プリン もずく丼 ごはん 大根ともやしのみそ汁
小学校	E 534 P 21.7 F 23.3	E 625 P 24.6 F 21.6	E 534 P 21.0 F 15.9	E 562 P 23.9 F 16.7	E 549 P 21.3 F 14.7
中学校	E 669 P 27.8 F 29.6	E 730 P 28.8 F 25.0	E 643 P 25.1 F 18.1	E 681 P 28.7 F 19.5	E 654 P 24.9 F 16.6
こ ん だ て	15(月) きんぴられんこん ごこごはん わかめスープ	16(火) 和菓子の日 だいふく モーウイの梅和え もちきびごはん 豆乳ごまみそ汁	17(水) ハニーサラダ ハンバーグ トマトソースかけ パーカーハウスパン 白花豆のポターージュ	18(木) ユッカヌヒー 手作り黒糖アガラサー うっちんライス ルクジュウのマリネ	19(金) グングッチグニチ 麦入りぜんざい (白玉入り) スーナー ごはん なかみのお汁
小学校	E 506 P 17.1 F 17.9	E 599 P 18.5 F 18.7	E 589 P 25.3 F 21.6	E 639 P 21.0 F 20.3	E 564 P 21.2 F 12.9
中学校	E 664 P 20.9 F 21.7	E 699 P 21.7 F 20.6	E 795 P 33.5 F 27.5	E 741 P 24.0 F 23.1	E 680 P 25.2 F 14.1
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日にちなんで 一口やきいも 小:2個、中:3個 ポロポロジューシー タマナーチャンプルー	23(火) 沖縄慰霊の日 6/23	24(水) すいか 肉餃子 ごはん マーボー大根	25(木) 大根とパイヤの梅かつお和え いわしのカリカリ揚げ 小:1個、中:2個 げんまいり ごはん 夏の豚汁	26(金) かぼちゃグラタン ペペロンチーノ スパゲッティ ゴーヤのカレーマヨ和え
小学校	E 395 P 15.7 F 14.4		E 614 P 23.4 F 19.2	E 499 P 18.3 F 13.4	E 580 P 19.0 F 25.0
中学校	E 447 P 18.1 F 16.0		E 764 P 28.3 F 23.1	E 682 P 24.5 F 17.3	E 732 P 22.8 F 32.2
こ ん だ て	29(月) 5月ウマチー レモンゼリー 魚てんぷら クファジューシー ウサチー	30(火) 骨太サラダ みそかつ げんまいり ごはん さつまい	かむってすごい! はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です。 かむことを意識して食べましょう。		
小学校	E 544 P 18.1 F 18.6	E 573 P 25.9 F 13.7	<p>① よくかまずにのみこんでない? → ② 食べすぎを防ぐし → ③ 脳が活発に働けるようになって → ④ 虫歯予防</p>		
中学校	E 625 P 20.6 F 20.1	E 751 P 33.3 F 15.5			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。