

令和8年 6月の予定献立表

※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

○歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう



大名学校給食センター

電話番号 917-3488

| 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 | 650kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830Kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

| 献立 | 1(月) 食育月間・牛乳月間 | 2(火) | 3(水) | 4(木) 歯と口の健康週間 (6/4~10) | 5(金) 梅の日(6日) |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---------------------------------|
| 6月1日は牛乳の日 | ぶたキムチいため しゅうまい ごはん ビーフスープ | きゅうりとわかめのすのもの 手づくりふりかけ もちきびごはん にくじゃが | いちごミックス ジャム やさいサラダ ツイストパン かぼちゃスープ | 歯と口の健康週間 カミカミメンチカツ チキンピラフ ほねぶとサラダ | パパイヤサラダ いわしのうめ ごはん なつとんじる |
| 小学校 | E 568 P 21.5 F 17.4 | E 573 P 22.3 F 15.0 | E 564 P 20.5 F 15.5 | E 614 P 19.8 F 24.8 | E 610 P 25.9 F 20.8 |
| 中学校 | E 700 P 26.2 F 21.0 | E 705 P 27.3 F 17.6 | E 656 P 23.9 F 18.0 | E 782 P 24.7 F 31.3 | E 719 P 29.8 F 22.6 |
| 7(月) | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) |
| フルーツナタデココ むぎごはん なつやさいカレー | ウカライリチー きんぴらにくだんご ごはん もずくスープ | ブロッコリーサラダ ココアあげパン ミネストローネスープ | カリポリ こざかなとアーモンド わかめごはん とうがんのにも | (つゆ) すいか (めん)・(ぐ) はくさいと肉だんごのスープ ひやしちゅうか | |
| 小学校 | E 655 P 17.3 F 18.5 | E 581 P 25.4 F 16.7 | E 610 P 21.5 F 22.5 | E 614 P 26.1 F 20.5 | E 581 P 23.9 F 14.9 |
| 中学校 | E 813 P 20.7 F 22.4 | E 688 P 29.7 F 18.1 | E 719 P 25.3 F 26.1 | E 756 P 32.6 F 24.6 | E 605 P 26.8 F 15.8 |
| 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) 琉球料理の日(第3木曜日) ★ユッカヌヒー(旧5/4) | 19(金) 食育の日/県産食材の日 ★グングワチグニチ(旧5/5) | |
| シークワーサーすぶた ごはん ワンタンスープ | ハムチーズゴーヤまき うっちんライス ルクジュウのマリネ | コールスローサラダ ハンバーグのトマトソースがけ パーカーハウスパン ジュリエンヌスープ | せんぎりイリチー アンドン むぎごはん アーサじる | あまがし ウサチ ごはん とうがんのそばろに | |
| 小学校 | E 567 P 20.0 F 15.8 | E 679 P 23.9 F 28.1 | E 583 P 23.7 F 20.6 | E 584 P 23.5 F 15.4 | E 615 P 23.7 F 16.7 |
| 中学校 | E 708 P 25.9 F 19.4 | E 788 P 26.5 F 31.0 | E 703 P 29.0 F 25.4 | E 712 P 28.0 F 17.8 | E 734 P 27.7 F 19.5 |
| 22(月) 慰霊の日献立(23日) | 23(火) 慰霊の日 | 24(水) | 25(木) | 26(金) | |
| さつまいもてんぷら ぼろぼろじゅうし たまナーチャンプルー | いれいひ 慰霊の日 | パインクレープ はるさめサラダ マーボーへちまどん(ごはん)・(ぐ) | さつまいもスティック ぶたどん だいこんと油あげのみそしる(むぎごはん)・(ぐ) | いわしのサクサクあげ ひじきとレンコンのサラダ トマトスパゲッティ | |
| 小学校 | E 523 P 21.1 F 23.0 | E 623 P 19.1 F 20.7 | E 601 P 21.4 F 19.3 | E 618 P 25.9 F 27.2 | |
| 中学校 | E 618 P 25.7 F 26.4 | E 746 P 22.7 F 23.5 | E 702 P 25.7 F 20.1 | E 717 P 29.8 F 30.5 | |
| 29(月) | 30(火) | カルシウムでしょうぶな骨と歯を育てよう! 健康な体づくりはよくかむことから! 今月は、かみごたえのある食材を使用した「カミカミメニュー」や「歯や骨を丈夫にする食材」を多く取り入れていますよ。 よくかんで味わって食べましょう。 | | | |
| まめまめサラダ もちきびごはん ポークハヤシライス | きんぴらごぼう やさいとりつくね むぎごはん とうがんのすましじる | ナッツ だいず ぎざかな ヨーグルト チーズ こまつな にんじん きのこ かいそう 牛乳 | | | |
| 小学校 | E 645 P 20.1 F 21.0 | E 554 P 21.7 F 14.9 | | | |
| 中学校 | E 790 P 24.4 F 25.0 | E 669 P 25.5 F 16.8 | | | |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。