



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。



かみごたえのある献立に☆をつけています！

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	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	1(月)	<p>ちゅうかあえ ショ-ロンポ- きびごはん はっほうさい</p>	2(火)	<p>カラフルサラダ むぎごはん チキンカレー</p>	3(水)	<p>けんさんまぐろカツ モーワイのツナあえ アーサのたきこみごはん</p>	4(木) 歯と口の健康週間	<p>☆だいじゅうサラダ いわしのしょうがに きびごはん みそけんちんじる</p>	5(金) 歯と口の健康週間	<p>☆りんご ぶたどん わかめスープ むぎごはん</p>
	小学校 中学校	E 582 P 20.8 F 16.1 E 788 P 26.0 F 20.2	E 634 P 23.8 F 18.8 E 807 P 28.9 F 22.0	E 633 P 25.4 F 25.9 E 735 P 33.9 F 29.9	E 626 P 26.8 F 20.3 E 731 P 30.8 F 22.0	E 582 P 21.8 F 17.0 E 732 P 26.4 F 19.5				
こ ん だ て	8(月) 歯と口の健康週間	<p>とうふハンバーグのわふうソースかけ うちいんピラフ やさいのツナあえ</p>	9(火) 歯と口の健康週間	<p>☆ちくぜんに わかめごはん つみれじる</p>	10(水) 歯と口の健康週間	<p>オレンジ ☆ひじきとりそばろどん むぎごはん はるさめスープ</p>	11(木)	<p>ブロッコリーソテー きなこあげパン (与儀小・大道小) こくとうパン ミネストローネ (壺屋小・真和志中)</p>	12(金)	<p>ヨーグルト ☆ミミガ-のすみそあえ むぎごはん とうがんにつけ</p>
	小学校 中学校	E 552 P 23.0 F 21.4 E 693 P 27.5 F 24.8	E 519 P 23.1 F 12.1 E 659 P 28.3 F 13.5	E 573 P 21.9 F 13.7 E 720 P 26.5 F 15.4	E 623 P 25.9 F 25.5 E 702 P 26.7 F 29.6	E 614 P 25.7 F 17.1 E 737 P 30.7 F 19.5				
こ ん だ て	15(月)	<p>オレンジ ちゅうかどん ワンタンスープ むぎごはん</p>	16(火)	<p>コロッケ ☆スパゲティーミートソース ごぼうサラダ</p>	17(水)	<p>いちごジャム チリビーンズ あみパン だいこんのスープ</p>	18(木) 琉球料理の日	<p>バイヤイリチー こくとうまんじゅう むぎごはん イナマドゥチ</p>	19(金) 食育の日	<p>☆ひじきサラダ さかなのさいきょうやき むぎごはん すましじる</p>
	小学校 中学校	E 583 P 24.3 F 14.8 E 734 P 29.6 F 16.9	E 668 P 25.2 F 29.3 E 833 P 30.6 F 36.5	E 608 P 28.4 F 22.5 E 747 P 33.5 F 26.3	E 639 P 27.1 F 17.6 E 758 P 32.2 F 20.1	E 538 P 24.3 F 12.5 E 640 P 27.2 F 13.4				
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立	<p>かぼちゃひきにくフライ ほろほろじゅ-lee タマナーチャンプルー</p>	<p>6月の欠食予定</p> <p>1日 壺屋小欠食 18日 大道小6年欠食</p>		24(水)	<p>ふりかけ にくやさいみそため アーサととうがんのスープ むぎごはん</p>	25(木)	<p>☆れんこんサラダ やさいいりつくね ごはん とうふのみそせる</p>	26(金)	<p>チキンカツ ツナサラダ しょくパン コンソメスープ</p>
	小学校 中学校	E 547 P 23.3 F 30.2 E 681 P 27.9 F 37.7			E 576 P 25.2 F 18.0 E 728 P 30.8 F 20.6	E 530 P 21.3 F 14.0 E 627 P 24.9 F 15.4	E 602 P 27.2 F 24.7 E 729 P 33.2 F 30.9			
こ ん だ て	29(月)	<p>メンチカツ カレーうどん いんげんのごまあえ</p>	30(火)	<p>とうにゅうパナコッタ レバナいらいため きびごはん とうがんのちゅうかスープ</p>	<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。今月は、よくかむことの効果について紹介します。</p> <p>よく噛むと「おいとーぱい！」 ひみこの歯がいーせ！</p> <p>よく噛むことの8大効果</p> <p>歯の病気予防 カンチ防 胃の働きを良くする 歯好調！</p> <p>歯の役割</p> <p>まじり歯 引き裂く歯 噛みくだく歯</p>					
	小学校 中学校	E 523 P 23.6 F 25.4 E 604 P 27.5 F 28.6	E 572 P 22.8 F 14.3 E 674 P 27.0 F 16.0							

※材料・天候によって献立を変更することがあります。