

令和7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

安謝学校給食センター
TEL: 917-3471

<残量調査>

9(月)~13(金)の期間で実施します。

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	21~32.5	14.4~21.7
中学校 830	27~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	2(月) グンダチグニチ にちなんで あまがし スーナー 麦ごはん とりと じゃがいもの うま煮 牛乳	3(火) 筍とごぼうのサラダ ちくわのいそべ焼き もちきびごはん 大根スープ 牛乳	4(木) 虫歯予防Day コーンと大豆のメンチカツ トマトスープ 緑黄色野菜 サラダ 牛乳	5(木) さつまいもスティック シークワサー酢豚 ごはん 中華コンスープ 牛乳	6(金) 梅の日 大根とパパの 梅かつお和え いわしのササ揚げ げんまいごはん 夏の豚汁 牛乳
	小学校 E 632 P 23.3 F 15.9	E 570 P 21.4 F 17.4	E 599 P 28.2 F 23.9	E 611 P 23.1 F 18.7	E 637 P 24.1 F 20.8
	中学校 E 749 P 26.9 F 17.7	E 661 P 23.8 F 18.3	E 741 P 34.9 F 30.2	E 730 P 26.9 F 21.3	E 769 P 28.8 F 24.1
こ ん だ て	9(月) きんぴらごぼう わかさぎフリッター ごこくごはん わかめスープ 牛乳	10(火) 5月ウマチー 県産がきの カレー焼き クファージュシー ウサチー 牛乳	11(水) オートミールクッキー ポークジンギスカン ごはん 根菜スープ 牛乳	12(木) 骨太サラダ みそカツ 麦ごはん ぐだくさん汁 牛乳	13(金) グリーンサラダ チリコンカン コッペパン にんじんと かぼちゃの スープ 牛乳
	小学校 E 546 P 24.8 F 12.9	E 609 P 28.5 F 20.4	E 656 P 24.8 F 16.2	E 648 P 27.7 F 17.6	E 589 P 24.6 F 17.8
	中学校 E 674 P 30.6 F 14.9	E 752 P 35.0 F 24.2	E 814 P 30.2 F 18.9	E 818 P 34.7 F 21.2	E 684 P 28.7 F 20.4
こ ん だ て	16(月) 和菓子の日 おいもの大福 モーウイの梅和え もちきび ごはん 豆乳ごま みそ汁 牛乳	17(火) すいか 冷やし中華 (めん・具・タレ) 白菜と肉団子 のスー 牛乳	18(水) おにぎりの日 おむすびころりんちょ (のり) てづくりふりかけ ごはん 冬瓜の煮つけ 牛乳	19(木) 慰霊の日献立 さつまいも天ぷら ボロボロ ジュシー タマナー チャンプルー 牛乳	20(金) 切干大根イリチー きんぴら肉団子 もちきび ごはん アーサیری ゆしどうふ 牛乳
	小学校 E 591 P 20.6 F 15.5	E 555 P 21.8 F 15.2	E 531 P 24.9 F 13.8	E 472 P 18.0 F 20.6	E 613 P 23.9 F 20.7
	中学校 E 692 P 24.4 F 17.3	E 665 P 26.0 F 17.5	E 632 P 29.1 F 15.1	E 536 P 21.1 F 22.7	E 732 P 28.2 F 23.5
こ ん だ て	23(月) 沖縄慰霊の日 牛乳	24(火) 冷凍パイ メンクワ ゆかり黒米 ごはん イナムドウチ 牛乳	25(水) ハニーサラダ ハンバーグの トマトソースかけ パーカーハウス パン 白花豆の ポタージュ 牛乳	26(木) 焼きししゃも ピラフ キャベツ入り ポテトサラダ 牛乳	27(金) ネーブルオレンジ ひじきサラダ ごはん 冬瓜のソブシー 牛乳
	小学校	E 582 P 26.9 F 14.1	E 642 P 25.8 F 24.1	E 549 P 20.9 F 19.5	E 579 P 23.5 F 16.5
	中学校 E 694 P 31.5 F 16.0	E 765 P 31.1 F 29.2	E 645 P 23.2 F 22.0	E 697 P 27.8 F 18.8	
こ ん だ て	30(月) きびなごの シークワサーソースかけ うっちゃん ライス ルクジュアの マリネ 牛乳	健康な体づくりはよくかむことから！ 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の動きを高める ◆虫歯を予防する ◆あごの発達を助ける ◆食べ過ぎを防ぐ ◆栄養の吸収がよくなる			
	小学校 E 591 P 24.2 F 21.4				
	中学校 E 710 P 28.7 F 24.8				

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)