

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。

※6月給食目標※
・骨や歯を丈夫にする食べ物について考えよう
・よく噛んで食べよう



古蔵学校給食センター
TEL: 917-3486

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	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7



こ ん だ て	2(月)	 牛乳 ブロッコリーとササミのサラダ むぎごはん ハヤシライス	3(火)	 牛乳 ぶたにくコロッケ うめとりごぼうごはん キャベツのごまあえ	4(水) 歯と口の健康週間 (4~10日)	 牛乳 りんご こざかなとだいのあめがらめ きびごはん につけ	5(木)	 牛乳 カレービーンズサラダ こくとうパン チキンのトマトに	6(金)	 牛乳 きりばしだいごんのちゅうかあえ はるまき むぎごはん にくだんごスープ
	小学校	E 664 P 21.4 F 24.6	E 647 P 21.0 F 23.0	E 657 P 28.0 F 18.2	E 612 P 26.0 F 22.2	E 665 P 20.1 F 22.6				
	中学校	E 796 P 24.5 F 28.1	E 784 P 24.7 F 27.9	E 774 P 32.8 F 20.3	E 705 P 29.4 F 25.0	E 815 P 23.6 F 26.6				
こ ん だ て	9(月)	 牛乳 あじつけのり さばのしおこうじやき むぎごはん だいごんのそばろに	10(火)	 牛乳 チョコクレープ さかなフライ スパゲティナポリタン ポテトサラダ	11(水)	 牛乳 キャベツとえだまめサラダ ミートボール コッペパン パンプキンスープ	12(木)	 牛乳 レバニラいため しゅうまい むぎごはん はるさめスープ	13(金)	 牛乳 ゆかりあえ つくね ごはん にくじゃが
	小学校	E 652 P 27.3 F 24.8	E 602 P 23.1 F 24.8	E 574 P 23.8 F 19.8	E 601 P 26.6 F 16.1	E 621 P 23.6 F 18.2				
	中学校	E 793 P 32.2 F 29.7	E 721 P 28.4 F 29.9	E 644 P 26.4 F 21.5	E 705 P 30.4 F 17.2	E 726 P 26.7 F 20.1				
こ ん だ て	16(月) 残量調査期間 (16~20日)	 牛乳 オレンジ くきわかめあえ むぎごはん マーボー豆腐	17(火)	 牛乳 グリーンサラダ むぎごはん やさいカレー	18(水)	 牛乳 ひじきいため いわしのしょうがに きびごはん とんじる	19(木) 琉球料理の日 食育の日	 牛乳 パインゼリー スルールのからあげ クファージュシー わかめときゅうりのすのもの	20(金)	 牛乳 こまつなサラダ やきハンバーグ ブロッコリーのぜんりゅうふん クリームにパン
	小学校	E 639 P 25.9 F 22.4	E 631 P 24.3 F 17.8	E 625 P 28.4 F 18.2	E 625 P 25.7 F 21.0	E 668 P 27.5 F 30.3				
	中学校	E 759 P 30.4 F 25.5	E 756 P 28.2 F 20.0	E 732 P 32.3 F 19.5	E 712 P 29.7 F 23.5	E 751 P 32.2 F 31.6				
こ ん だ て	23(月)	いれいひ 慰霊の日				24(火) ●中学校欠食	25(水)	26(木)	27(金)	
					 牛乳 てづくりアガラサー はくさいのじゃこあえ ごはん シブインプシー	 牛乳 チンジャオロース ショーロンポー むぎごはん ちゅうかスープ	 牛乳 こくとうビーンズ (めん) (にくかまぼこ) おきなわそば チキナー (しる) チャンプルー	 牛乳 バナナ ぶたどん (ぐ) (むぎごはん) わかめととうふのみそしる		
	小学校					E 685 P 22.3 F 21.8	E 657 P 24.7 F 21.9	E 557 P 31.1 F 22.1	E 608 P 23.1 F 17.9	
中学校					E 768 P 28.0 F 23.9	E 768 P 28.0 F 23.9	E 661 P 36.3 F 24.8	E 716 P 26.7 F 20.1		
こ ん だ て	30(月)	 牛乳 フーイリチー ざっこくあぶらみそ むぎごはん とうがんのすましじる	 食は生きる上での基本です 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 ◆脳の働きを高める ◆食の発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ							
	小学校	E 608 P 26.6 F 15.3	〇6月16日(月)~20日(金)は残量調査を行います。ご協力よろしくお願いします。※対象者は小学校(3、4年)中学校(全生徒)となっています。							
	中学校	E 729 P 30.8 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。 ※給食費は期限内に納めましょう。