

# 令和7年 6月の予定献立表

鏡原学校給食センター  
TEL: 917-3492

※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。

【 今月の欠食予定日 】  
9日(月)  
小祿南小 全学年(振替休)

		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水) 歯と口の健康週間	5(木)	6(金)
	<p>ほねぶとサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>ごんしゅうのきゅうしよくは、「は」のけんこうにたいせつなえいようそとよくかんで食べるたべものがたくさんとうじょうします。</p>	<p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>いわしのみそに</p> <p>むぎごはん こんさいじる</p> <p>ごはんをよくかんで食べると、「あまみ」や「おいしさ」をしっかりとあじわうことができます。</p>	<p>こざかなアーモンド</p> <p>★にしよくごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p> <p>ひとくち30回いじょうをもくひょうに、「かむこと」をいしきていただきます。</p>	<p>チーズおから</p> <p>キャベツいりつくね</p> <p>もちぎごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>みなさんは、「おから」がなにからできているか知っていますか?</p>	<p>イクフライ</p> <p>スヌイ ジューシー</p> <p>パパイヤのうめあえ</p> <p>もずくやパパイヤなど、おきなわでとれたたべものをたくさんつかいました。</p>
小学校	E 597 P 22.2 F 16.9	E 592 P 26.6 F 16.6	E 602 P 26.1 F 18.1	E 673 P 27.0 F 21.9	E 568 P 20.3 F 21.1
中学校	E 726 P 26.5 F 19.6	E 701 P 30.4 F 18.1	E 722 P 30.9 F 20.7	E 816 P 32.3 F 25.7	E 713 P 25.5 F 26.1
こ ん だ て	9(月) 小祿南小 欠食	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) かみかみこんだて
	<p>手作りオートミールクッキー</p> <p>春雨スープ</p> <p>★ポークジンギスカン丼</p> <p>「しよくもつせんい」がたっぷりのオートミールでつくりのクッキーをつくりま。</p>	<p>ごまじゃこあえ</p> <p>おさかなふりかけ</p> <p>もちぎごはん シブインブシー</p> <p>「シブシー」は、やさいととうふとぶたにくを、おみそとだしでにこんだおきなわのきょうどりょうりです。</p>	<p>いちごジャム</p> <p>ブロッコリーとマカロニのサラダ</p> <p>コッペパン チキンのトマトに</p> <p>パンの日は、かむかいすがすくなくなりがちです。「ひとくちのりょう」がおおくなりすぎないようにきをつけていただきます。</p>	<p>5つのやさいコロケ</p> <p>キムタクごはん しおドレサラダ</p> <p>キムチとたくあん味の味(あじ)と食感(しよっかん)がおいしいキムタクごはんは、おみそつけにピッタリのメニューです。</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>やしししゃも(こもち)</p> <p>むぎごはん うちな〜みそしる</p> <p>ごぼうやこんにやく、こもちししゃもなどの「かみごたえ」のあるたべものをたくさんつかったこんだてです。</p>
小学校	E 702 P 24.1 F 22.9	E 586 P 23.7 F 16.4	E 630 P 23.9 F 25.2	E 623 P 18.3 F 25.4	E 587 P 27.8 F 16.6
中学校	E 859 P 29.2 F 27.2	E 711 P 28.1 F 18.9	E 787 P 29.8 F 31.0	E 785 P 21.6 F 31.6	E 702 P 32.5 F 18.5
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金)
	きゅうしよく ざんりょうちようさ (かたづけかたがいつもとちがいます。きをつけてましよう。)				
<p>【中学校のみ】オムレツ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>【中学生のみ】焼売</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>カルシウムごはん マーボーだいこん</p> <p>1しゅうかんの「ざんりょうちようさ」がはじまります。「かたづけかた」をかくにんしましよう。</p>	<p>オレンジ</p> <p>わかさぎフリッター</p> <p>ゆかりごはん じゃがいものそばろに</p> <p>わかさぎは、おなかに「たまご」がはいっているばあいがあります。魚卵アレルギーの人は、きをつけてましよう。</p>	<p>アーモンドサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>コッペパン キャロットスープ</p> <p>パンは、そのままちぎってたべても、スープにつけてたべても、ハンバーグをはさんでたべてもおいしいですよ!</p>	<p>とうふチャンプルー</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん チムシンジ</p> <p>ジメジメの梅雨(つゆ)も、えいよういっぱい チムシンジをたべて、げんきいっぱいすごしましよう。</p>	<p>【中学生のみ】焼売</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>カルシウムごはん マーボーだいこん</p> <p>ちゅうかあえは、とりにく・ひじき・もやし・きゅうり・こまつな・にんじん・ごまがはいっています。</p>	
小学校	E 599 P 26.1 F 24.7	E 625 P 24.0 F 17.5	E 606 P 26.6 F 23.8	E 645 P 32.0 F 21.5	E 573 P 22.3 F 17.3
中学校	E 789 P 34.4 F 31.0	E 775 P 29.3 F 21.7	E 762 P 32.9 F 28.6	E 743 P 40.1 F 19.2	E 750 P 29.0 F 22.7
こ ん だ て	23(月)	24(火) 6/23 慰霊(いれい)の日	25(水)	26(木)	27(金)
	<p>いれい ひ 慰霊の日</p>	<p>ふかしいも</p> <p>たまごチャンプルー</p> <p>ぼろぼろじゅーしー</p> <p>戦時中はお米はぜいたくな食べもので、おいもを食べることが多かったそうです。平和について考えながらいただきます。</p>	<p>フルーツナタデココ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <p>きょうのフルーツナタデココには、「ナタデココ」と「アロエ」がはいっています。それぞれの食感(しよっかん)をたのしみましよう。</p>	<p>にくだんごのシークワサーすぶた</p> <p>むぎごはん たまごとアーサのスープ</p> <p>ごはんとおかずを交互(こうご)にたべると、バランスよく「えいよう」をとることができます。</p>	<p>しろみざかなフライ</p> <p>うっちゃんピラフ</p> <p>うっちゃん(ウコン)のいろとかおりがおいしいピラフです。</p>
小学校	E 611 P 22.7 F 20.4	E 661 P 21.9 F 17.4	E 559 P 20.9 F 15.4	E 640 P 23.8 F 25.0	
中学校	E 684 P 26.5 F 23.9	E 806 P 26.0 F 20.1	E 674 P 24.9 F 17.5	E 743 P 27.2 F 27.7	
こ ん だ て	30(月)	<p>◆ 5がつの もくひょう ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんでたべよう</li> <li>「は」や「ほね」をじょうぶにするたべものについてかながえよう</li> </ul> <p>6月は「食育月間」です。また、4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康はもちろん、体全体の健康を守ることもつながります。給食では、ふだんから歯ごたえのある食材や、歯や骨をじょうぶにするカルシウム(牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、海藻、色の濃い野菜など)、カルシウムの吸収をよくするビタミンD(きのこ類、いわし、さんまなど)を多く含む食材を多く使っています。毎日の献立から見つけてみてね!</p> <p>消化を助け、食べ過ぎ防止 歯並びや発声もよくなる 口を閉じて、意識して! 食品もとり入れよう!</p>			
	小学校	E 568 P 23.7 F 20.1			
中学校	E 717 P 29.0 F 23.3				

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。