

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。



首里学校給食センター

電話番号 917-3458

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

こ ん だ て	2(月) 納豆にはビタミンB2 が多く含まれており、 疲れた体を元気にし てくれます。 なっとう きりぼしだいこんの あえもの ごはん にくじゃが	3(火) へちまがにがてな人 もまずは一口 たべてみよう。 きゅうりのちゅうかづけ おぎごはん マーボーへちま	4(水) 【おし歯予防の日】 6(む)と4(し)の ごろ合わせて 「おし歯予防の日」 カルフィッシュ ちくわ いそべやき ひじきごはん だいこん サラダ	5(木) 中学校は大人気 あげパンです。 小学校は18日に 提供予定です。 チキンソテー こくとうパン(小学校) きなこあげパン (中学校) ポトフ	6(金) 【うめの日】 うめのすっぱさの 正体は「クエン酸」! パパイヤのうめあえ キャベツいりひらつくね おぎごはん なつのとんじる
	小学校 E 661 P 24.3 F 21.5 中学校 E 774 P 27.2 F 23.8	小学校 E 584 P 25.4 F 16.7 中学校 E 697 P 29.7 F 18.6	小学校 E 594 P 22.3 F 19.6 中学校 E 689 P 26.0 F 22.5	小学校 E 605 P 23.4 F 24.4 中学校 E 775 P 29.4 F 35.0	小学校 E 593 P 18.8 F 19.0 中学校 E 698 P 21.2 F 20.4
こ ん だ て	9(月) オレンジには ビタミンCが 豊富にふくまれて います♪ オレンジ ごますあえ おぎごはん とりとじゃがいもの にもの	10(火) レンコンは かみごたえのある やさいです。 みぞれんこんいため さばのしおやき きびごはん とうふの すましじる	11(水) パンメニューのとき もしっかりかんで たべるようにしましょう。 ハンバーグトマトソースかけ じゃこサラダ なかよしパンしろはなまめの スープ	12(木) チキナーチャンプルー には「カラシナ」と いうやさいをしよう しています。 チキナーチャンプルー うむくじてんぶら おぎごはん シカムドウチ	13(金) チンジャオロース には、やく1000この ピーマンを つかっています。 チンジャオロース しゅうまい おぎごはん はるさめスープ
	小学校 E 636 P 23.8 F 18.4 中学校 E 753 P 28.1 F 20.6	小学校 E 640 P 25.1 F 24.6 中学校 E 775 P 30.1 F 28.8	小学校 E 671 P 28.4 F 24.9 中学校 E 796 P 34.3 F 29.8	小学校 E 643 P 22.2 F 18.3 中学校 E 742 P 25.9 F 19.6	小学校 E 662 P 20.8 F 24.6 中学校 E 781 P 23.5 F 27.4
こ ん だ て	16(月) よくかんでたべると 消化をたすけ 栄養のきゅうしゅう がよくなりますよ。 はるまき ささみあえ おぎごはん ちゅうか コーンスープ	17(火) 「シブイ」とは おきなわのほうげんで 「とうがん」という いみです。 ふりかけ こまつなのツナあえ おぎごはん シブインブシー	18(水) 小学校は大人気 あげパンです。 手をよくあらって たべるようにしましょう。 グリーンソテー こくとうパン(中学校) きなこあげパン にんじんと (小学校) かぼちゃのスープ	19(木) 【琉球料理の日】 毎月第3木曜日は 「琉球料理の日」 モーウイウサチ まぐろカツ おぎごはん イナムドウチ	20(金) 【慰霊の日献立】 今年は沖縄戦終戦 から80年目の節目 をむかえます。 もも ポロポロ ジュシー タマナー チャンプルー
	小学校 E 691 P 21.3 F 27.1 中学校 E 858 P 25.0 F 33.7	小学校 E 625 P 24.9 F 22.5 中学校 E 744 P 28.9 F 25.5	小学校 E 647 P 23.8 F 25.9 中学校 E 726 P 25.8 F 23.8	小学校 E 627 P 22.7 F 19.8 中学校 E 783 P 27.8 F 24.0	小学校 E 518 P 21.8 F 21.4 中学校 E 580 P 24.5 F 24.0
こ ん だ て	23(月)【慰霊の日】 【6月給食提供なし】 2日(月)石嶺小 (日曜参観振替休日) 9日(月)城南小 (音楽発表会振替休日)	24(火) うっちんいり たきこみごはんは 何色かな? チキンナゲット2こ うっちんいり ごぼうサラダ たきこみごはん	25(水) アセロラミルクは、 たまご・にゅう・こむぎ をつかっている デザートです♪ アセロラ ミルク デークニイリチー おぎごはん もずくのみそしる	26(木) 暑い中、スパゲティを 作るの大変な作業 です。 かぼちゃてんぶら わふうきのこ スパゲティ えだまめ サラダ	27(金) きびなごは ほねごと たべることが できます。 キビナゴからあげ 小学校1人約4~6個 中学校1人約5~7個 ※個数は目安です わかめごはん だいこんのそぼろに
	小学校 中学校	E 636 P 22.4 F 25.6 E 704 P 23.9 F 28.8	E 585 P 19.9 F 16.7 E 684 P 23.1 F 18.2	E 566 P 23.2 F 23.7 E 652 P 26.6 F 26.6	E 597 P 25.8 F 20.3 E 715 P 29.9 F 22.8
こ ん だ て	30(月) 6月のカレーの お肉は 「豚肉」です。 ふくじんつけのあえもの おぎごはん ポークカレー	は ほね じょうぶ た もの かんが 歯や骨を丈夫にする食べ物について 考 えよう みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか? 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。 かみごたえのあるものを食べたり、歯をみがいたりして 歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。 6月の給食は、かみごたえのある メニューが登場します! ←このマークが目印☆			
	小学校 E 641 P 23.2 F 17.8 中学校 E 763 P 27.3 F 20.1				

※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、毎月10日までに納めましょう。

