

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。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	2(月) ^{うえはらしょう けっしょく} 宇栄原小 欠食 ホキのピザやき 牛乳 ピラフ えだまめサラダ	3(火) すいか 牛乳 ぶたどん ぶたどんの具 かけてたべる おぎごはん あさりのみそしる	4(水) ^{はくち しゅうかん} 歯と口のけんこう週間 アーモンド 牛乳 こざかな きりぼしだいこんの かまぼこ あえもの おぎごはん あつあげのみそしる	5(木) ブロッコリーソテー 牛乳 あげパン ミネストローネ	6(金) キヤベツのゴマ 牛乳 なっとう しおこんぶあえ 牛乳 きびごはん とりにくと だいこんの にも
	魚の上にトマトソースとチーズをのせてやきました。みんなが大好きなピザの味♪	すいかの汁がお皿につくと赤い色が落ちにくいので、ビニールに入れて配膳してね。	今日から歯と口の健康週間です。今日は歯にいい食材がたくさんかかっているよ♪	今年さいしょのあげパンです。スープもおかずも食べてバランスよくね☆	納豆はおなかの環境をととのえてくれる「はっこう食品」です。体の中からけんこうに♪
小学校	E 556 P 24.0 F 19.7	E 629 P 26.4 F 15.4	E 596 P 24.7 F 18.1	E 587 P 24.9 F 19.9	E 615 P 26.9 F 18.4

こ ん だ て	9(月) フルーツしらたま 牛乳 ごはん キーマカレー	10(火) いもてんぷら 牛乳 おきなわ 焼きそば パンパンジー サラダ	11(水) こまつなのいそかあえ 牛乳 おろしハンバーグ おぎごはん みそけんちんじる	12(木) ひじきいため 牛乳 ちくわのいそべあげ きびごはん とりじる	13(金) さくらんぼ 牛乳 プルコギどん プルコギどんの具 かけてたべる きびごはん ちゅうかふう コーンスープ
	カレーとフルーツポンチで、ごきげんに1週間はスタートさせましょう~♪	おきなわそばを使った焼きそばです。めん類は早食いになりがちです。よくかんでね。	ハンバーグにかかっている「だいこんおろし」は、消化を助けてくれますよ。	ひじきはカルシウムたっぷりです。ちくわもしっかりよくかんで、じょうぶな歯に!	今が旬のくだもの「さくらんぼ」です。※タネは食缶に入れないでね。
小学校	E 649 P 21.1 F 15.6	E 522 P 21.5 F 23.0	E 600 P 24.0 F 17.7	E 576 P 24.5 F 15.5	E 635 P 25.2 F 18.8

★ ☆ 6月16日(月)~20日(金) 高良小は残量調査のため、かたづけ方が変わります。ご協力よろしくお願いします。★ ☆

こ ん だ て	16(月) こもちししゃもフライ 牛乳 なつやさい いろどり スパゲティ ポテトサラダ	17(火) こまつなのごまあえ 牛乳 サバのしおこうじやき きびごはん とりだんごじる	18(水) ごぼうとナッツのサラダ 牛乳 こくとうパン チキンのトマトに	19(木) ^{しゅうくつ ひりゅうきゅうりょうりひ} 食育の日・琉球料理の日 バナナ 牛乳 パパイヤリチー ゆかりきびごはん チムシンジ	20(金) ^{しよくさい ひ} おきなわ食材の日 とりにくと きょうりの シューマイ あえもの きびごはん マーボーへちま
	ししゃもはカルシウム、ビタミンDがたっぷり!じょうぶな歯や骨をつくれます。	仲宗根糰家さんの「生塩こうじ」を使いました。生きたこうじの力で、栄養・うまみup!	ごぼうやナッツ、歯ごたえのあるサラダです。しっかりかんで、じょうぶな歯に☆	今日は琉球料理の日。チムシンジは鉄分たっぷり。心も体も元気にするよ!	今日の「おきなわ食材」は「へちま」です。へちまは方言で何ていうか知ってる?
小学校	E 585 P 24.0 F 25.6	E 621 P 29.1 F 20.0	E 620 P 23.4 F 20.5	E 615 P 26.4 F 13.5	E 654 P 26.9 F 20.9

こ ん だ て	23(月) ^{いれい ひ} 慰霊の日 	24(火) ^{いれい ひ} 慰霊の日 こんだて やきいも 牛乳 タマナーチャンプルー ぼろぼろじゅーしー	25(水) ゴーヤーのおかか 牛乳 とうにゅう みかんムース わかめごはん とうがんの につけ	26(木) きよほう 牛乳 カレーそばろどん カレーそばろどんの具 かけてたべる きびごはん だいこんの スープ	27(金) ちくぜんに 牛乳 カジキの さいきょうやき ごはん かきたまじる
		昨日はいいの日でした。戦時中の食事をそうぞうして、大切にいただきます。	冬瓜やゴーヤー、沖縄の夏やさいパワーで、暑くても元気いっぱいすごしましょう!	カレーそばろ丼で食欲up! ※きよほう(ぶどう)のタネは食缶に入れないでね。	たまごたっぷりかきたま汁です。卵アレルギーのある人は注意してね。
小学校		E 576 P 22.3 F 18.9	E 601 P 23.0 F 17.0	E 590 P 23.7 F 16.0	E 613 P 31.9 F 17.4

こ ん だ て	30(月) こくとうビーンズ 牛乳 にくだんご ごもくチャーハン ブロッコリーの ちゅうかあえ	<p>今月の給食目標</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨や歯を作る食べ物を知ろう よくかんで食べよう <p>みなさんは、一口何回かんでいますか?よくかむと、健康や発達にとってもいいことがいっぱいあります。右の絵のように、「ひみこのはがーぜ」と覚えて、よくかむことを意識してみましょう☆</p>	<p>よくかむと いいこと いっぱい♪ひみこの歯がいーぜ!</p> <p>ひまんぼうし 肥満防止 みかくはったつ 味覚発達 ことば 言葉をはっきり のう はったつ 脳の発達</p> <p>よく噛む ことの 8大効果</p> <p>は びょうきよぼう 歯の病気予防 がん 予防 い のはたらきをよくする ぜっこうちよう 絶対調!</p>
	小学校	E 544 P 21.6 F 17.9	

※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。
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)