

令和8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
家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

渡嘉敷村立学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

食品群	体内でのほたらき
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	体の臓子をととのえる

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

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	ぎゅうにゅう うめちりごはん もずくいりたまごやき ごぼうのからあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あみパン ポークビーンズ コールスローサラダ へちまのクリームスープ	ぎゅうにゅう もちきびごはん とりじゃが ゴーヤーサラダ わかめのみそしる	虫歯予防デー かみかみ献立 ぎゅうにゅう チャーハン きびなごのカレーあげ わかめとコンニャクかんでんのあえもの とうふとコーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのチーズやき きりぼしだいこんいため アーサじる こくとうくずもち
あか	牛乳しらす干し、全卵、鶏肉、もずく、油揚げ、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、大豆、白花生豆、白いんげん豆	牛乳、鶏肉、ツナ、わかめ、豆腐、麦みそ	牛乳、ポーク、全卵、きびなご、青のり、わかめ、粉寒天、しらす干し、絹ごし豆腐	牛乳、ちくわ、粉チーズ、脱脂粉乳、糸けずり、油揚げ、アーサ、きな粉
き	米、でん粉、大豆油、さとう、水、あめ、ごま	強力粉、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、小麦粉、バター	米、もちきび、ごま、じゃがいも、こめ油、上白糖、さとう、エッグケアマヨネーズ	米、こめ油、小麦粉、でん粉、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま、大豆油	米、こめ油、小麦粉、でん粉、こんにゃく、さとう、タピオカ粉、いもくず、黒糖
みどり	青菜、梅、にんじん、こねぎ、ごぼう、にんにくしょうが、だいこん、青ねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、小松菜、きゅうり、シークワサー、へちま、コーン、ピーマン	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、ゴーヤー、きゅうり、シークワサー、こねぎ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、こねぎ	パセリ、千切大根、にんじん、えのきたけ、しょうが
小学校	C 613 P 22.3 F 20.8	C 631 P 26.8 F 22.4	C 579 P 24.5 F 17.2	C 590 P 24.3 F 21.9	C 627 P 18.8 F 17.9
中学校	C 781 P 26.6 F 23.6	C 732 P 30.5 F 25.5	C 751 P 29.2 F 19.4	C 741 P 29.1 F 24.9	C 787 P 21.6 F 18.9
こ ん だ て	8(月) ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごあおりのあげ こんにゃくいため じゃがいものみそしる こくとうビーンズ	9(火) ぎゅうにゅう スパゲティーナポリタン ビーンズサラダ パインゼリー	10(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのひきにくづめ キャベツのちゅうかあえ にくだんごスープ	11(木) ぎゅうにゅう バーガーパン ささみチーズフライ ポテトサラダ あさりのトマトスープ	12(金) ぎゅうにゅう ごはん ぶたジンギスカン コーンソテー チェブオハウ(アイヌ料理)
あか	牛乳、きびなご、豚肉、わかめ、麦みそ、青のり、大豆、きな粉	牛乳、ウインナー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ベーコン、しらす干し	牛乳、豆腐、豚肉、豚レバー、全卵、昆布、ミートボール	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、ハム、あさり、ベーコン	牛乳、豚肉、ベーコン、鮭
き	米、大麦、小麦粉、でん粉、大豆油、ごま油、こめ油、じゃがいも、黒糖	スパゲティ、こめ油、でん粉、さとう	米、もちきび、大豆油、さとう、ごま油、ごま、はるさめ	強力粉、さとう、ショートニング、こめ油、じゃがいも、上白糖、エッグケアマヨネーズ	米、こめ油、さとう、バター、じゃがいも
みどり	たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、にんじん、キャベツ、しめじ、長ねぎ、りんご	にんじん、ピーマン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、パインジュース、パイン(缶詰)	こねぎ、キャベツ、千切大根、にんじん、小松菜、たまねぎ	レモン、にんにく、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、トマト、パセリ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、りんご、コーン、ほうれんそう、だいこん、長ねぎ
小学校	C 592 P 25.8 F 17.6	C 652 P 22.2 F 23.3	C 660 P 27.5 F 26.6	C 635 P 23.8 F 27	C 598 P 28.9 F 18.3
中学校	C 761 P 31.4 F 19.4	C 802 P 27 F 26.8	C 847 P 32.9 F 30.7	C 759 P 27.9 F 32.8	C 769 P 34.6 F 20.6
こ ん だ て	15(月) ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナとビーンズのサラダ フルーツヨーグルト	16(火) ぎゅうにゅう もちきびごはん スナックレバー キャベツのごまずあえ さつまじる	17(水) ぎゅうにゅう むぎごはん チーズいりハンバーグ パパイアサラダ へちまのみそしる	18(木) 琉球料理の日 ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに スヌイのすのもの キャベツのみそしる	19(金) ぎゅうにゅう くろまいごはん いわしカリカリフライ こまつなのアーモンドあえ すましじる そべポーポー
あか	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ、ヨーグルト	牛乳、豚レバー、鶏肉、油揚げ、麦みそ	牛乳、豚肉、全卵、豆腐、脱脂粉乳、チーズ、ツナ、麦みそ	牛乳、豚肉、豆腐、もずく、油揚げ、麦みそ	牛乳、いわし、ハム、わかめ、全卵
き	米、大麦、こめ油、大豆油、上白糖、さとう、エッグケアマヨネーズ	米、もちきび、ごま、さつまいも、でん粉、大豆油、さとう、ごま油	こめ油、パン粉、さとう	米、大麦、こめ油、さとう、でん粉、じゃがいも、黒糖	米、黒米、こめ油、アーモンド、さとう、黒糖、小麦粉、大豆油
みどり	マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、あお豆、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、シークワサー、バナナ、黄桃、アロエ、黄桃、洋なし、ぶどう、パイン缶、さくらんぼ、りんご	しょうが、あお豆、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく	たまねぎ、にんにく、りんご、トマト、パパイア、きゅうり、にんじん、コーン、へちま	大根、にんじん、しょうが、あお豆、きゅうり、シークワサー、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ	にんじん、キャベツ、小松菜、えのきたけ、しょうが
小学校	C 623 P 24.5 F 18.5	C 622 P 25.8 F 17.4	C 625 P 27.1 F 22.6	C 547 P 21.6 F 17.8	C 654 P 19.7 F 22.1
中学校	C 806 P 29.4 F 21.1	C 805 P 31 F 19.4	C 803 P 32.2 F 26	C 708 P 25.8 F 20.3	C 888 P 26 F 28.3
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日 献立 ぎゅうにゅう ポロポロジュシー ふかしいも モーウイのシークワサーあえ パインスライス	23(火) いれいひ 慰霊の日 ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン キャベツとささみのサラダ コーンシチュー	24(水) ぎゅうにゅう カラフルビビンバ だいこんのレモンづけ とうがんともずくのスープ	25(木) ぎゅうにゅう ゴーヤーやきそば チキンナゲット うちなーみそしる こくとうアガラサー	26(金) ぎゅうにゅう ぎゅうパン しまざかなのラビコットソース マッシュルームスープ ネーブルオレンジ
あか	牛乳、豚肉、麦みそ、ツナ		牛乳、豚肉、赤みそ、全卵、もずく、鶏肉	牛乳、豚肉、鶏肉、全卵、豆腐、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、しいら、あさり、鶏肉、白花生豆、白いんげん豆
き	米、こめ油、さつまいも、さとう		米、大麦、こめ油、さとう、ごま油、ごま	沖縄そば、こめ油、強力粉、黒糖、さとう	さとう、ショートニング、黒糖、ごま、小麦粉、でん粉、こめ油、バター、はちみつ
みどり	キャベツ、にんじん、とうがん、モーウイ、きゅうり、シークワサー、パインナッブル		にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、小松菜、だいこん、きゅうり、レモン、とうがん、こねぎ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、にんにく、小松菜	トマト、たまねぎ、セロリ、パセリ、きゅうり、シークワサー、マッシュルーム、にんじん、オレンジ
小学校	C 516 P 15.7 F 19.7		C 554 P 25.8 F 17.5	C 666 P 26.7 F 23.6	C 622 P 29.8 F 20
中学校	C 671 P 18.4 F 22.3		C 721 P 30.5 F 19.6	C 810 P 32.4 F 28.9	C 726 P 34.8 F 23
こ ん だ て	29(月) ぎゅうにゅう さんさいごはん ししゃものシークワサーソースかけ あおなのおひたし あさりのみそしる	30(火) ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン キャベツとささみのサラダ コーンシチュー	あらい 未来へつながる食を考えよう 私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？ 6月は食育月間		
あか	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、大豆、あさり、絹ごし豆腐、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、金時豆、豚肉、とりささみ、鶏肉、白花生豆、白いんげん豆			
き	米、さとう、こめ油、でん粉、大豆油	さとう、ショートニング、こめ油、でん粉、じゃがいも、小麦粉、バター			
みどり	わらび、たけのこ、きくらげ、えのきたけ、にんじん、シークワサー、小松菜、キャベツ、青ねぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ			
小学校	C 596 P 26.8 F 19.3	C 658 P 28.2 F 21.4			
中学校	C 772 P 35.7 F 23.3	C 767 P 32.2 F 24.3			