



6月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

4日～10日は
歯の衛生週間です。
歯を大切にしよう！



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校	ほね は じょうぶ しょくひんし 骨や歯を丈夫にする食品を知ろう
中学校	せいちょうき えいよう かんが 成長期の栄養について考えよう

食品群	体内での働き			月	火	水	木	金																																
赤	主に血や肉となり体をつくる			1	2	3	4	5																																
黄	エネルギーとなり体を動かす																																							
緑	体の調子を整える																																							
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質																																					
こんだて																																								
	赤	牛乳 大豆 ベーコン 卵 うすあげ みそ			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵 大豆 ソファール			赤	牛乳 とり肉 チーズ			赤	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 MIXビーンズ			赤	牛乳 ちぎく ぶた肉 とうふ ちくわ																						
	黄	精白米 麩 大豆油			黄	スパゲティー オリーブ油 大豆油			黄	精白米 三温糖 黒糖 バター 大豆油			黄	パン マカロニ マヨネーズ 大豆油			黄	精白米 三温糖 大豆油																						
緑	人参 玉ねぎ キャベツ ニラ 冬瓜 小松菜			緑	玉ねぎ 人参 ピーマン			緑	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ パプリカ 枝豆 きゅうり パプリカ パイン シークワーサー果汁			緑	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ インゲン マッシュルーム フロccoliリー カリフラワー			緑	オレンジ ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく 冬瓜 小松菜																							
栄養価	小学	687	28.1	24.0	中学	820	32.7	27.9	小学	680	28.4	25.2	中学	840	35.0	31.0	小学	587	20.0	21.0	中学	696	23.8	23.9	小学	664	28.9	25.5	中学	808	33.2	30.4	小学	603	23.5	16.6	中学	729	28.3	19.1
こんだて																																								
	赤	牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト			赤	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ			赤	牛乳 とり肉 卵			赤	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン あさり			赤	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ わかめ みそ																						
	黄	精白米 じゃが芋 小麦粉 ルウ 大豆油			黄	八重山そば 大豆油			黄	精白米 ごま 大豆油			黄	パン じゃが芋 ルウ ドレッシング 大豆油			黄	精白米 大豆油																						
緑	玉ねぎ 人参 ブロccoliリー にんにく 果物缶詰			緑	ねぎ 生姜 人参 キャベツ もやし			緑	玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム 白菜 セロリ ぶなしめじ			緑	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース キャベツ パプリカ きゅうり			緑	人参 ちやし 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 小松菜																							
栄養価	小学	721	22.6	21.0	中学	874	27.0	24.9	小学	607	24.2	23.9	中学	730	29.9	27.3	小学	616	21.2	21.4	中学	743	24.5	24.6	小学	728	25.1	33.4	中学	931	31.4	42.1	小学	647	26.5	21.4	中学	777	31.9	24.7
こんだて																																								
	赤	牛乳 グルコン とり肉 こんぶ みそ			赤	牛乳 卵 牛肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン			赤	牛乳 あじ ベーコン 卵			赤	牛乳 卵 ぶた肉 ちくわ ひじき とうふ みそ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 わかめ																						
	黄	精白米 片栗粉 大豆油			黄	スパゲティー オリーブ油			黄	精白米 さつま芋 ドレッシング 大豆油			黄	精白米 三温糖 大豆油			黄	精白米 小麦粉 大豆油																						
緑	玉ねぎ パプリカ えのき茸 しいたけ 冬瓜 人参 小松菜			緑	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 人参 小松菜 にんにく			緑	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ブロccoliリー キャベツ きゅうり			緑	人参 しいたけ 枝豆 冬瓜 へちま ねぎ			緑	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン グリーンピース にんにく パイン																							
栄養価	小学	612	24.8	16.7	中学	725	28.6	19.0	小学	647	25.8	25.9	中学	743	29.4	26.4	小学	592	23.7	24.8	中学	701	26.7	29.2	小学	646	26.5	22.2	中学	807	32.7	27.3	小学	658	25.1	21.1	中学	800	30.4	25
こんだて																																								
	赤	牛乳 ベーコン 平かまぼこ 厚揚げ ポーク みそ			い れ い ひ 慰 霊 の 日			赤	牛乳 白身魚 あさり ベーコン チーズ			赤	牛乳 とうふ 魚のすり身 とり肉 卵			赤	牛乳 マグロフレーク 卵 厚揚げ わかめ																							
	黄	精白米 ごま 大豆油			玉ねぎ パプリカ えのき茸 しいたけ 冬瓜 人参 小松菜			黄	精白米 大豆油			黄	パン 沖蒨紫いち 山芋 小麦粉 ルウ マーガリン マヨネーズ			黄	精白米 三温糖 大豆油																							
緑	パプリカ 人参 ニラ 玉ねぎ 小松菜 ぶなしめじ			人参 小松菜 にんにく			緑	玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム 枝豆 ナス パプリカ スズキニ			緑	玉ねぎ 人参 パセリ ブロccoliリー きゅうり コーン			緑	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 冬瓜																								
栄養価	小学	592	20.1	18.6	中学	705	23.3	21.4	小学	564	23.3	18.8	中学	669	27.6	21.5	小学	653	23.2	29.6	中学	837	29.3	37.3	小学	557	21.3	13.5	中学	669	25.4	15.2								
こんだて							<div data-bbox="945 2433 2037 2908" data-label="Complex-Block"> <p>しょくいく そだ た ちから 食育で育てたい「6つの食べる力」</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の大切さと楽しさを実感する 自分の健康を守る実践力 自然の恵みと人のはたらきへの感謝 食文化を未来に伝える 思いやりと社会性 安全な食べ物を選び、食事作りができる <p>6月は「食育月間」です！ 健康な体作りのために「食べること」は何よりも大切なことです。</p> </div>																																	
	赤	牛乳 牛肉 うすあげ みそ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 魚のすり身 平かまぼこ とうふ ひじき																																		
	黄	精白米 ごま 三温糖 大豆油			黄	八重山そば ごま ドレッシング 大豆油																																		
緑	玉ねぎ 人参 枝豆 大根 ねぎ えのき茸 パイン			緑	ねぎ 生姜 ごぼう 人参 きゅうり 大根																																			
栄養価	小学	697	23.1	24.4	中学	828	27.7	29.3	小学	632	28.2	27.9	中学	743	33.2	31.9																								