

令和4年度			石垣市立学校給食センター：Tel 8 2－4 8 7 7					
			◆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。					
6月予定献立表			※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。					
食品群	体内での働き		 毎月19日は「食育の日」	食育目標	小学校	ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にする食品を知ろう		
赤	主に血や肉となり体をつくる				中学校	せいちょうき えいよう 成長期の栄養について考えよう		
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					
月		火	水	木	金			
こんだて たくさんの食材、商品いただきました みさき牛様より、石垣島の子どもたちに元気を!! ということで、今年度もたくさんの『みさき牛』を 無償でいただきました。2日の『みさき牛丼』で 出ます。 また、石垣市より、石垣島産のバインと、バインや 紅芋、黒糖を使用したお菓子をいただいています。 8日に『バインカットロールケーキ』 2日、10日、24日に『バイン』が出ます。 今後ともたくさんの食材の提供が予定されています。 感謝の気持ちでいただきましょう。			1		2		3	
								
			牛乳 ふた肉 平かまぼこ		牛乳 みさき牛肉 豆腐 わかめ		牛乳 まぐろ 卵 絹厚揚げ わかめ	
			八重山そば 大豆油		米 大豆油		米 大豆油 黒糖	
赤	白ねぎ 人参 きゃべつ もやし		玉ねぎ にんじん インゲン 干しいたけ		玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが			
黄	生姜 ライチ		ごぼう こまつな バイン		とうがん			
緑	633 24.2 24.6		678 24.1 25.9		555 23.0 14.7			
栄養価	791 29.5 31.4		831 29.2 31.3		666 27.1 16.4			
6		7	8	9	10			
								
赤	牛乳 いわし オーシャンキング		牛乳 むきあさり 卵 白身魚(ホキ)	牛乳 ふた肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 ふた肉 もずく はんぺん	牛乳 ふた肉 とりレバー		
黄	きざみ揚げ みそ		米 大豆油 小麦粉 パン粉	鶏コマ	米 大豆油	米 大豆油		
緑	キャベツ 小松菜 コーン とうがん		人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ		
赤	614 23.9 18.8		509 25.0 21.1	737 26.9 29.8	623 24.6 17.4	701 24.7 21.9		
黄	720 28.2 21.6		628 29.2 24.6	872 32.4 33.8	719 29.1 20.1	850 29.8 26.1		
緑	13		14	15	16	17		
								
赤	牛乳 ふた肉 きざみ揚げ 大豆 とう		牛乳 卵 大豆 鶏肉 ふた肉	牛乳 ふた肉 とり肉 大豆	牛乳 ふた肉 かまぼこ 絹厚揚げ	牛乳 鶏肉 大豆 ふた肉 卵		
黄	ふ みそ ひじき		かまぼこ 昆布	わかめ 赤みそ	うすあげ 麦みそ	オーシャンキング		
緑	米 大豆油 さつまいも さとう もち粉		米 大豆油	中華麺 三温糖 こま ごま油	米 大豆油	米 三温糖 大豆油 片栗粉		
赤	人参 いんげん もやし		人参 ねぎ 冬瓜 木くらげ 小松菜	玉ねぎ たけのこ ししいたけ 生姜	パパイア 人参 ニラ 玉ねぎ	大根 人参 たけのこ レンコン 干し		
黄	人参 ねぎ 冬瓜 木くらげ 小松菜		人参 しめじ ほうれん草 にんにく	人参 しめじ ほうれん草 にんにく	からし菜 グレープフルーツ	しいたけ いんげん 木くらげ ニラ		
緑	652 24.3 18.1		575 22.0 19.5	621 25.5 21.7	588 21.9 15.5	575 21.3 17.9		
栄養価	773 29.2 20.9		722 27.5 23.8	738 30.7 25.6	712 26.3 17.8	699 25.5 20.7		
20		21	22	23	24			
				慰霊の日 				
赤	牛乳 卵 豚挽き肉 鶏挽き肉		牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト			牛乳 豚挽き肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	
黄	きざみ揚げ みそ		米 大豆油 パター	牛肉 大豆 卵 乳			米 大豆油 三温糖 ごま油	
緑	米 大豆油 さとう		スパゲッティー バター オリーブ	オイル 小麦			玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜	
赤	いんげん 玉ねぎ 人参 にら		玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ コ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バジル			キャベツ 干しいたけ コーン バイン	
黄	白ネギ 大根 しめじ ぶどう		ン 小松菜 キャベツ				607 25.3 20.3	
緑	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ コ						769 31.1 24	
赤	619 23.5 22.6		660 23.0 28.7					
黄	717 27.5 22.5		827 28 35.4					
緑	27		28			29	30	
					よくかんで た 食べよう! あじ 味わって た 食べよう! もくもく がみがみ			
赤	牛乳 ふた肉 昆布 とうふ 麦みそ		牛乳 島産白身魚 かまぼこ 豆腐	牛乳 かまぼこ ふた肉 まぐろ	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ みそ			
黄	卵 ふた肉 わかめ		卵	わかめ	きざみ揚げ			
緑	米 大豆油 ごま油 こま		米 小麦 パン粉 サラダ油	そば ごま オリーブオイル	米 ごま油 こま 三温糖			
赤	人参 ねぎ 白ねぎ しょうが		ねぎ パパイア ゴーヤー キャベツ	きゅうり にんじん キャベツ 大根 小				
黄	にんじん		にんじん	松菜				
緑	599 22.9 18.0		625 26.3 20.6	580 27.7 18.9	587 24.8 16.8			
栄養価	720 27.4 20.9		765 31.9 24.1	684 32.9 21.8	712 29.7 19.2			