令和7年度

6月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL　82－4877

◆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。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
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

毎月19日は「食育の日」

栄養目標		
	小学校	よく噛(か)んで食(た)べよう
	中学校	

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
こんだて	納豆 こぶぴら ごはん キャベツとウインナーのみそ汁	ちんすこう ほうれん草のごま和え 石垣島産米 ひじきいり炊き込みご飯 もずくのみそ汁	黒糖ビーンズ マーボー麺 わかめスープ	ブロッコリーサラダ ハンバーグ 石垣島産米 ごはん クリームスープ	野菜の和え物 いわしの梅煮 ごはん 豆腐のみそ汁
赤	***牛乳***　***豚肉***　ウインナー　花かつお　麦みそ　納豆　昆布	***牛乳***　***豚肉***　***かまぼこ***　ひじき　***もずく***　魚そうめん　花かつお　麦みそ　鶏肉	***牛乳***　豚肉　豚レバー　鶏肉　絹厚揚げ　ベーコン　大豆　赤みそ	***牛乳***　豚肉　鶏肉　大豆　バター	***牛乳***　いわし　***豆腐***　ツナ　わかめ　花かつお　麦みそ
黄	米　ごま　大豆油	***米***　大豆油　ごま　小麦　砂糖　ラード	***中華麺***　ごま油　三温糖　黒糖	***米***　ホワイトルウ　コールスロードレッシング	米　和風ドレッシング
緑	にんじん　ごぼう　インゲン　キャベツ　パプリカ　こんにゃく	にんじん　しいたけ　ねぎ　玉ねぎ　ほうれん草	玉ねぎ　にんじん　***ニラ***　しょうが　にんにく　白菜　コーン　小松菜　トマト	玉ねぎ　ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　きゅうり　パプリカ　コーン　あお豆	大根　きゅうり　にんじん　キャベツ　コーン　しめじ　ほうれん草
栄養価 小学	590 / 27.6 / 17.1	625 / 29.4 / 21.9	592 / 26.9 / 23,9	635 / 22.0 / 22.1	582 / 24.7 / 18.3
栄養価 中学	70.4 / 32.0 / 19.2	775 / 36.2 / 26.6	709 / 31.9 / 28.3	783 / 26.4 / 26.5	680 / 28.1 / 19.6
	9	10	11	12	13
こんだて	ライチゼリー パパイヤ厚揚げ丼 春雨スープ	ポンデドーナツ 石垣島産米 炊き込みチャーハン 冬瓜と肉団子のスープ	フルーツムース 枝豆と豆腐のミンチカツ スパゲッティーナポリタン	カルフィッシュ 石垣島産米 もずく丼 じゃが芋とわかめのみそ汁	いわしおかか煮 ごはん きのこ入り豚汁
赤	***牛乳***　***豚肉***　***かまぼこ***　***ベーコン***　絹厚揚げ	***牛乳***　***豚肉***　卵　鶏肉	***牛乳***　鶏肉　***ベーコン***　豆腐	***牛乳***　豚肉　鶏肉　***もずく***　わかめ　刻み揚げ　花かつお　麦みそ　片口いわし	***牛乳***　いわし　***豚肉***　刻み揚げ　花かつお　白みそ
黄	米　大豆油　春雨	***米***　大豆油　小麦　じゃが芋　チョコレート	スパゲッティ　オリーブ油　じゃが芋　でん粉　砂糖	***米***　じゃが芋　三温糖　大豆油	米　大豆油
緑	***パパイヤ***　にんじん　小松菜　コーン　***ニラ***　にんにく　ライチ果汁	玉ねぎ　にんじん　冬瓜　小松菜　しいたけ　しょうが　コーン	玉ねぎ　にんじん　パプリカ　トマト　みかん　枝豆	玉ねぎ　にんじん　コーン　***ニラ***　小松菜	ごぼう　にんじん　こんにゃく　しめじ　なめこ　小松菜
栄養価 小学	569 / 18.3 / 15.7	563 / 22.4 / 16.2	626 / 22.5 / 20.8	603 / 25.6 / 19.2	592 / 24.8 / 19.3
栄養価 中学	686 / 21.5 / 18.0	720 / 28.6 / 19.8	737 / 26.4 / 23.9	731 / 30.4 / 22.5	719 / 29.6 / 22.5
	16	17	18 慰霊の日献立	19 琉球料理の日	20
こんだて	ひじき炒め 豆腐ハンバーグ ご飯 小松菜のみそ汁	ソフール元気ヨーグルト ひやしうどん 緑黄色野菜と豆腐のふわっと揚げ	焼き芋 石垣島産米 とり雑炊 発芽玄米いり平つくね	ちんすこう パパイヤチャンプルー 石垣島産米 ごはん ゆし豆腐とわかめのみそ汁	チキンカレー フルーツポンチ
赤	***牛乳***　***豚肉***　刻み揚げ　豆腐　大豆　ひじき　花かつお　麦みそ	***牛乳***　鶏肉　オーシャンキング　卵　ヨーグルト	***牛乳***　鶏肉　大豆　豚肉　花かつお	***牛乳***　***豚肉***　絹厚揚げ　***かまぼこ***　***ゆし豆腐***　花かつお　麦みそ　わかめ	***牛乳***　鶏肉　鳥レバー
黄	米　大豆油　三温糖	うどん　大豆油	***米***　大豆油　さつまいも　発芽玄米　パン粉	***米***　大豆油　小麦粉　砂糖　ラード	米　じゃが芋　カレールウ　小麦粉
緑	にんじん　小松菜　しめじ　こんにゃく	にんじん　きゅうり　小松菜	にんじん　しめじ　白菜　ほうれん草　玉ねぎ	***パパイヤ***　にんじん　***ニラ***　ねぎ	玉ねぎ　にんじん　ブロッコリー　カリフラワー　パプリカ　みかん缶　パイン缶　黄桃缶　ナタデココ
栄養価 小学	588 / 25.2 / 19.4	713 / 27.8 / 30.0	550 / 24.3 / 16.3	588 / 22.1 / 17.0	635 / 24.9 / 17.1
栄養価 中学	777 / 33.9 / 27	809 / 31.7 / 33	663 / 28.8 / 18.1	695 / 26.5 / 18.7	780 / 30.1 / 20
	23	24	25	26	27
こんだて		卵サラダ 照り焼きパティ フォカッチャ コーンスープ	シークヮーサーゼリー 野菜汁そば 山芋入り豆腐ハンバーグ	切干大根炒め さんまかぼすレモン煮 石垣島産米 ごはん とり汁	ハヤシライス マカロニサラダ
赤		***牛乳***　鶏肉　大豆　卵	***牛乳***　***豚肉***　***かまぼこ***　豆腐　魚のすり身　鶏肉	***牛乳***　***豚肉***　鶏肉　昆布　さんま　花かつお	***牛乳***　***豚肉***　豚レバー
黄		小麦粉　植物油脂　なたね油　砂糖　マヨネーズ　ホワイトルウ　バター	***そば***　やまいも　砂糖　でん粉	***米***　大豆油　砂糖	米　ハヤシルウ　大豆油　小麦粉　マカロニ　マヨネーズ
緑		玉ねぎ　ブロッコリー　パプリカ　コーン	玉ねぎ　にんじん　ねぎ　キャベツ　もやし　れんこん　***シークワーサー***	切り干し大根　にんじん　とうがん　しいたけ　しょうが　レモン・かぼす	玉ねぎ　パプリカ　マッシュルーム　ブロッコリー　きゅうり　にんにく　トマト
栄養価 小学		585 / 24.2 / 28.4	598 / 26.8 / 22.2	522 / 22.0 / 15.3	658 / 22.8 / 22.4
栄養価 中学		729 / 29.3 / 34.4	686 / 31.0 / 24.2	636 / 26.6 / 17.2	804 / 26.7 / 26.7
	30				
こんだて	紅イモタルト 冬瓜のすまし汁 肉みそそぼろ丼				
赤	***牛乳***　***豚肉***　冬瓜　わかめ　花かつお　赤みそ　豆腐　卵				
黄	米　大豆油　三温糖　***紅芋***　小麦粉　マーガリン　砂糖				
緑	玉ねぎ　にんじん　インゲン　冬瓜				
栄養価 小学	694 / 25.2 / 23.0				
栄養価 中学	811 / 30.3 / 26				