

6月 予定献立表



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	体の調子をとのえる	
E:エネルギー	P:たんぱく質	F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

栄養目標	小学校	中学校	よく噛んで食べよう
------	-----	-----	-----------

こ ん だ て	1(月) 紅芋タルト 麩チャンプルー ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁	2(火) ほうれん草のごま和え 発芽玄米入り平つくね ジュシー 豆乳とわかめのみそ汁	3(水) 豆乳パンナコッタ ペペロンチーノ トマトオムレツ	4(木) 虫歯予防デー(かみかみメニュー) 金平ごぼう さんま甘露煮 ごはん 小松菜としめじのみそ汁 石垣島産米	5(金) チキンカレー フルーツポンチ
あか	牛乳 卵 南ぬ豚(ぶた肉) わかめ乳成分 無塩せきベーコン(豚肉、大豆) うす揚げ(大豆) 花かつお 卵 大豆 豚肉 麦みそ(大麦、大豆)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) かまぼこ(魚) 鶏肉 豚肉 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお 乳	牛乳 無塩せきベーコン(豚肉、大豆) 卵 鶏肉 豆乳加工品 豆乳クリーム 大豆	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 大豆 さんま うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦、大豆)	牛乳 とり肉 とりレバー
き	米 麩(小麦、大豆) 大豆油 じゃがいも 小麦 紅芋ペースト 小麦粉 砂糖 白あん(砂糖、あん)	米 大豆油 小麦 砂糖 植物油 ごま パン粉 てん粉 発芽玄米 豚脂 砂糖	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 水あめ	米 黒いりごま 大豆油 三温糖 小麦 ごま油(ごま 大豆) 砂糖 てん粉	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 ウージンパウダー	干し椎茸 にんじん ほうれん草 長ねぎ しょうが たまねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 トマトりんごいちご果汁	ごぼう にんじん こんにゃく パプリカMIX しめじ 小松菜 ウージンパウダー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー パプリカMIX にんにく みかん パイン もも ナタデココ
小学校	E 730 P 25.8 F 24.8	E 639 P 28.6 F 23.4	E 585 P 19.7 F 23.4	E 617 P 25.3 F 20.8	E 635 P 24.9 F 17.1
中学校	E 877 P 31.8 F 28.6	E 780 P 34.3 F 27.6	E 726 P 24.4 F 28.8	E 722 P 29.1 F 22.6	E 816 P 30.7 F 20.1

こ ん だ て	8(月) 納豆 こぶひら ごはん キャベツとウインナーのみそ汁	9(火) ボンデードーナツチョコ 炊き込みチャーハン 冬瓜と肉団子のスープ	10(水) シークワーサーゼリー もずく入り チャーシュー麺 ぎょうざ(小1個 中2個)	11(木) ブロッコリーサラダ ハンバーグ ごはん クリームスープ 石垣島産米	12(金) ライチゼリー パパイヤ厚揚げ丼 春雨スープ
あか	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 刻み昆布 納豆(大豆) 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) 花かつお 石垣島産米(米 大豆)	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 錦糸卵(卵) 豚肉 鶏肉 卵 乳	牛乳 もずく ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ(大麦 大豆) 豚肉 豚脂 小麦 石垣島産米(米 大豆)	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 加工乳	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)
き	米 黒いりごま 三温糖 大豆油	米 大豆油 じゃがいも チョコレート 小麦粉 砂糖 てん粉 植物油(大豆) パン粉	中華麺(小麦) 三温糖 ごま油(ごま 大豆) てん粉 砂糖	米 バター(乳) てん粉 豚脂	米 大豆油 はるさめ 砂糖
みどり	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく キャベツ パプリカMIX	たまねぎ にんじん コーン 干し椎茸 あお豆 とうがん 小松菜	たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく シークワーサー果汁 しょうが キャベツ ニラ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX たまねぎ クリームコーン(コーン) あお豆	パパイヤにんじん 小松菜 コーン ライチ果汁
小学校	E 590 P 27.5 F 17.1	E 631 P 21.1 F 21.7	E 598 P 24.6 F 22.1	E 614 P 22 F 19.8	E 569 P 18.3 F 15.7
中学校	E 704 P 32 F 19.2	E 743 P 25.1 F 23.8	E 745 P 30.4 F 27.8	E 757 P 26.4 F 23.6	E 686 P 21.5 F 18

こ ん だ て	15(月) だいふく(豆乳パニール風味) 豚丼 わかめスープ	16(火) パパイヤの中華サラダ ひじきシュウマイ(小1個 中2個) たまごそうすい	17(水) フルーツムース スパゲッティナポリタン 枝豆と豆腐のミンチカツ	18(木) 琉球料理の日(石垣島たっぷりday) 石垣の塩ちゃんすこう パパイヤチャンプルー ごはん ゆし豆腐とわかめのみそ汁 石垣島産米	19(金) いんげんのごま和え いわしの梅煮 大根ときのこのみそ汁
あか	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) わかめ 豆乳加工品 豆乳クリーム 大豆	牛乳 とり肉 卵 花かつお 豚肉 ひじき 大豆	牛乳 とり肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 豆腐(大豆) 脱脂粉乳	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 石垣島産米(米 大豆)	牛乳 いわし うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 乳 大豆
き	米 大豆油 白ごま 砂糖 てん粉 もち粉 上新粉 水あめ	米 小麦 春雨 砂糖 ごま てん粉	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 練乳 砂糖 バター 植物油 パン粉 てん粉	米 大豆油 大豆 小麦粉 砂糖 植物油	米 砂糖 すりごま 黒いりごま てん粉 小麦
みどり	たまねぎ にんじん ごぼう パプリカMIX にんにく 長ねぎ こんにゃく	にんじん しめじ 小松菜 きゅうり パパイヤ 山クラゲ きくらげ 黄パプリカ 人参 赤パプリカ スウィーティー果汁 シークワーサー果汁 唐辛子 たまねぎ キャベツ しいたけ 生姜 とうもろこし	たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく えだ豆 みかん	パパイヤにんじん 小松菜 しょうが ねぎ	インゲンにんじん だいこん しめじ なめこ 小松菜 梅肉
小学校	E 544 P 19.3 F 14.3	E 455 P 20.1 F 12.6	E 642 P 25 F 21.3	E 626 P 21.7 F 18.5	E 550 P 22.1 F 17.1
中学校	E 643 P 22.3 F 15.6	E 580 P 25.6 F 15	E 768 P 29.9 F 24.9	E 733 P 26.1 F 20.2	E 640 P 24.9 F 18

こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立 焼きいも 根菜入り平つくね とりそうすい	23(火) ソファール元気 ヨーグルト 冷やしうどん 豆腐のふわっと揚げ ～ごまだれ～	24(水) ソファール元気 ヨーグルト 豆腐のふわっと揚げ さんまかぼすレモン煮 ごはん とり汁 石垣島産米	25(木) 切干大根炒め さんまかぼすレモン煮 ごはん とり汁 石垣島産米	26(金) ハヤシライス ヘルシーサラダ
あか	牛乳 とり肉 花かつお 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 鶏肉 かに(魚肉) 錦糸卵(卵) 豆腐 魚肉すり身 大豆 ヨーグルト(乳 ゼラチン)	牛乳 さんま 刻み昆布 南ぬ豚(ぶた肉) とり肉 昆布 花かつお	牛乳 豚肉 牛肉エキス 卵 大豆 ひじき	牛乳 豚肉 牛肉エキス 卵 大豆 ひじき
き	米 さつまいも 里芋 豚脂 てん粉 砂糖	米 小麦 春雨 砂糖 ごま てん粉	うどん(小麦) 小麦粉 白ごま 砂糖 てん粉 植物油	米 三温糖 大豆油 てん粉 砂糖	米 大豆油 小麦 食用油脂 じゃがいも ごま
みどり	にんじん しめじ はくさい ほうれん草 ごぼう たまねぎ れんこん こんにゃく	きゅうりにんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだ豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ	きゅうりにんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだ豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ	千切大根 こんにゃく にんじん とうがん 小松菜 かぼす果汁 レモンペースト レモン果汁	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく ごぼう れんこん くわい しいたけ たけのこ こんにゃく きゅうり ぜんまい
小学校	E 515 P 22.2 F 13.8	E 713 P 27.8 F 30.1	E 660 P 28.8 F 23.1	E 621 P 22.5 F 20.9	
中学校	E 598 P 26 F 15	E 809 P 31.7 F 33	E 774 P 33.4 F 25	E 797 P 27.4 F 25	

6月18日(木)★琉球料理の日【石垣島たっぷりday】

『JAおきなわ女性部』の皆さんから手作りの【米みそ】の寄贈を頂きました。
今年度はなんと200kgのお味噌を石垣給食センターに寄贈して頂きました。
この日の給食メニューすべてに、石垣島で採れた食材や石垣島で製造された食材が使われています。
みそ・米・牛乳・南ぬ豚・かまぼこ・ゆし豆腐・パパイヤ・石垣の塩ちゃんすこうの8つです。
給食に関わるすべての生産者・加工者・販売者の皆様に感謝していただきましょう。
みそは、6/8(月) 6/10(水)にも使用します。お楽しみ♪



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見ためましょう。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

