

# 令和2年 6月の予定献立表



つがい手洗い忘れずに☆

行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でははたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 よくかんで食べよう  
 〈栄養目標〉 歯や骨を丈夫にする食べ物を知ろう  
 ※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
 よく噛んで食べよう！

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。  
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

こ ん だ て	1(月) スライスチーズ タロライスミート むぎポイル ごはんキャベツ けんちんじる	2(火) さんまおかか ぶたキムチ ごはんいため きのこじる	3(水) いかと きのこの やさいソテー あげパン たまごとマトのスープ	4(木) 歯と口の健康週間 こくとうピーンズ もちげんまい ごはんひじきの ツナあえ とうがんと とりにくのうまに 欠食：幼稚園	5(金) さつまパイ ごまみそあえ そばだしじる おきなわそば(めん) そばだしじる
あか	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、ダレ、チーズ	牛乳、とりにく、豆腐、トリガウ、削り節、さんまおかか、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、卵、大豆、いか、削り節、トリガウ	牛乳、とりにく、アアゲ、大豆、削り節、ひじき、ツナ、黒糖ビーズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トリガウ、ブガウ、削り節、ツナ、みそ
き	こめ、麦、里芋、ごま油、大豆油、さとう	こめ、ジャガ、大豆油、サウ、ごま、ごま油	コッペパン、サウ、でんぷん、大豆油、アーモンド、黒糖、ジャガ、バター	こめ、モチノミ、サウ、大豆油	沖縄そば、さつまパイ、大豆油、サウ、ごま
みどり	ごぼう、大根、コンニャク、こんにゃく、長ねぎ、トマト缶、キャベツ、レタス	シジ、エネ、シタケ、サウ、こんにゃく、大根、コウ、キャベツ、タマゴ、コンニャク、はくさいキムチ	タマゴ、トマト、コマツナ、セリ、コーン、キャベツ、シジ、ブロッコリー、カリフラワー、コンニャク、マッシュルーム	トウモロコシ、コンニャク、タマゴ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、サウ、キャリ	ショウガ、サウ、キャベツ、サウ、コンニャク、枝豆
こ ん だ て	8(月) ちくわのマヨネーズやき ごはんあつあげの ちゅうかいいため とりにくとやさいスープ	9(火) いわしのトマトに ごはんきんぴら ごぼう かきたまじる	10(水) はるまき ゆかり ごはんきゅうりの おかかあえ あさりこんさいじる	11(木) きびなごのなんぼんづけ カルシウム ごはんゴーヤ チャンプルー さわにわん 欠食：幼稚園	12(金) すいか ごはんブルコギ サムゲタンふうスープ
あか	牛乳、とりにく、トリガウ、削り節、こんぶ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、アアゲ、牛肉	牛乳、タマゴ、豆腐、削り節、ぎゅうにく、いわしのトマト煮	牛乳、ぶたにく、あさり、削り節、こんぶ、はるまき、ちくわ	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、サウ、タマゴ、豆腐、コンビーフハッシュ	牛乳、とりにく、とりにく、豆腐、トリガウ、ぎゅうにく
き	こめ、生クリーム、ごま油、でん粉、大豆油、マヨネーズ	こめ、でん粉、大豆油、サウ、水あめ、ごま、ごま油	こめ、ジャガ、大豆油、ごま、サウ、ごま油	こめ、加ゆ米、ユキコ、でん粉、大豆油、サウ	こめ、麦、ごま、ごま油、でん粉、サウ、大豆油
みどり	コンニャク、大根、タマゴ、かぼちゃ、コマツナ、エネ、サウ、サウ、サウ、サウ、サウ	タマゴ、トウモロコシ、コーン、ごぼう、コンニャク、コウ	エネ、ごぼう、コンニャク、だいこん、サウ、サウ、サウ	シタケ、エネ、コンニャク、だいこん、サウ、みつば、ゆず、サウ、赤ピーマン、ゴーヤ、タマゴ	シタケ、サウ、コンニャク、エネ、長ねぎ、タマゴ、サウ、コンニャク、赤ピーマン、サウ、すいか
こ ん だ て	15(月) ちくさやき ミルクおから いため もずくとあさりのスープ	16(火) べにいもだんご むぎぶたにくと ごはんやさいの しょうがいため わかめのみそしる	17(水) さばてりやき むぎにんじんの ごはんごますあえ クーリジシ	18(木) オレンジ コンカン とうにゅういり クリームスープ しょくパン 欠食：幼稚園	19(金) 食育の日 ししゃもフライ ごはんごぼう サラダ ごもくスープ
あか	牛乳、ミルク、あさり、ホク、削り節、トリガウ、ちくさやき、とりにく、おから	牛乳、とりにく、わかめ、豆腐、みそ、削り節、こんぶ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、卵、ブガウ、削り節、さば	牛乳、とりにく、大豆、脱脂粉乳、豆乳、トリガウ、牛肉、豚肉、レド、サウ、白インゲンマ	牛乳、ぶたにく、豆腐、大豆、トリガウ、ツナ、削り節、ししゃもフライ
き	こめ、麦、でん粉、大豆油、サウ	こめ、麦、サウ、大豆油、紅芋だんご	こめ、麦、サウ、水あめ、ごま、ごま油	食パン、ジャガ、麦、大豆油、サウ	こめ、はるさめ、でん粉、大豆油、ごま、サウ、エッグ、マヨネーズ
みどり	大根、タマゴ、エネ、長ねぎ、コンニャク、サウ、サウ	大根、タマゴ、コンニャク、長ねぎ、キャベツ、コンニャク、サウ、サウ	トウモロコシ、エネ、シタケ、コンニャク、コンニャク、サウ、サウ、サウ	コンニャク、タマゴ、キャベツ、コーン、セリ、ピーマン、赤ピーマン、トマト缶、オレンジ	コンニャク、大根、サウ、サウ、コマツナ、シタケ、サウ、ショウガ、ごぼう、サウ、コーン
こ ん だ て	22(月) 沖縄慰霊の日献立 やきいも もやしの うめあえ ポロポロジュシー	23(火) おきなわ 沖縄 いれい 慰霊の日 ひ	24(水) ユッカヌヒー(旧5/4) なっとうみそ ごはんせんぎり いりち かしわじる	25(木) グングワチグニチ(旧5/5) あまがし あわ ごはんマーミナ チャンプルー イナムドウチ 欠食：幼稚園	26(金) ぶたにく コロquette だいこんの しらすあえ カレーうどん
あか	牛乳、ぶたにく、ツナ、削り節、ちくわ、チリメン	牛乳、とりにく、わかめ、豆腐、みそ、削り節、こんぶ、ぶたにく	牛乳、とりにく、削り節、みそ、なっとう、ぶたにく、こんぶ	牛乳、ぶたにく、油あげ、かまぼこ、みそ、削り節、ブガウ、豆腐、ツナ	牛乳、ぶたにく、サウ、油あげ、削り節、チリメン、豚肉コロquette
き	米、麦、やき芋、ハツ、サウ、オイル	こめ、麦、サウ、大豆油、紅芋だんご	こめ、大豆油、サウ	こめ、ア、大豆油、あまがし	うどん、大豆油、サウ、サウ、オイル
みどり	シタケ、コンニャク、大根、コマツナ、サウ、サウ	シタケ、サウ、コンニャク、長ねぎ、キャベツ、コンニャク	トウモロコシ、タマゴ、エネ、サウ、ショウガ、干切大根、サウ、コンニャク	コンニャク、シタケ、サウ、サウ、キャベツ、コンニャク、サウ	こまつな、キャベツ、コンニャク、タマゴ、長ねぎ、サウ、だいこん、サウ、サウ
こ ん だ て	29(月) トマトミート オムレツ きゅうりと まめのサラダ ミートボールスープ コッペパン	30(火) ひじきしゅうまい カルシウム ごはんもやし ナムル マーボー豆腐	5月の連休明けから梅雨(つゆ)入りし、ジメジメとした日が続いています。食中毒が起きやすい季節ですので、いつも以上に衛生的な配膳作業を心がけましょう。また6月は食育月間です。朝ごはんやおやつのとおり方など、自分の食生活について振り返る時間を持ちましょう。		
あか	牛乳、ミートボール、トリガウ、白インゲン豆、トマト、サウ、ひよこ豆、レド、サウ	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、サウ、たまご			
き	コッペパン、サウ、エッグ、マヨネーズ、でん粉、さつま芋、アーモンド	こめ、加ゆ米、サウ、大豆油、でん粉、ごま、ごま油			
みどり	コンニャク、大根、タマゴ、こまつな、エネ、サウ、ごぼう、長ねぎ、サウ、コーン、枝豆	コンニャク、タマゴ、長ねぎ、サウ、サウ、サウ			

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。