

月	火			水			木			金					
今月の行事食 3日(金)たいわん 給食 9日(木)イタリア 給食 15日(水)おきなわ県給食 21日(火)じばさんぶつ給食 	こんだてめい			1 牛乳 ごはん しおちゃんこじる しらすいため あじつけのり 中学年 エネルギー 560 Kcal 蛋白質24.6	2 牛乳 チーズクッペ ナポリタンスパゲティ コーンサラダ 中学年 エネルギー 652 Kcal 蛋白質25.9	3 牛乳 ルーローハン ルオボータン マーラーカオ 中学年 エネルギー 700 Kcal 蛋白質25.2 《たいわん 給食》	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品
	血や肉になる	熱や力のもとなる	体のちよしをとる	牛乳 くきわかめ のり	米 油 ごま	にんじん こまつな だいこん ごぼう	牛乳 チーズクッペ スパゲティ 油	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ ピーマン	牛乳	むぎ米 マーラーカオ 油	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ しょうが だいこん しいたけ	牛乳	むぎ米 マーラーカオ 油	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ しょうが だいこん しいたけ	
	主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	とりにく ちくわ しらすぼし とうふ あぶらあげ			ベーコン ぶた肉 だいず		ぶた肉			ぶた肉			
	主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC												
6  給食なし	7 牛乳 ごはん さけキャベツカツ かみかみサラダ せんぎりスープ 中学年 エネルギー 583 Kcal 蛋白質21.1	8 牛乳 しそなごはん たまごとし きりぼしだいこんのサラダ 中学年 エネルギー 597 Kcal 蛋白質26.9	9 牛乳 ミルク食パン ラザニア イタリアンマリネ ミネストローネ パンナコッタ 《イタリア 給食》 中学年 エネルギー 681 Kcal 蛋白質26.6	10 牛乳 ごはん とうふのカレーに GOGOいため まんでんくろまめ 中学年 エネルギー 677 Kcal 蛋白質29.8	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
	牛乳	米 こむぎこ じゃがいも 油 ごま	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり もやし キャベツ きくらげ	牛乳	米 くるまふ じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ もやし だいこん きゅうり とうもろこし	牛乳	ミルク食パン こむぎこ・マカロニ じゃがいも 油 ごま	にんじん パプリカ トマト にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	牛乳	むぎ米 カレールーウ こんにやく さとう 油 ごま油 だいず・くろまめ とうふ みそ	にんじん こまつな こんにやく しょうがにんにく はくさい きくらげ たまねぎ たけのこ ごぼう			
	ベーコン さけ いか			たまご とりにく ちくわ かまぼこ			とりにく ぶた肉 シーチキン だいず			ぶた肉 さつまあげ だいず・くろまめ とうふ みそ					
13 牛乳 ごはん にくどうふ こぎつねサラダ 中学年 エネルギー 615 Kcal 蛋白質27.6	14 牛乳 ごはん はるまき やきビーフン ちゅうかスープ 中学年 エネルギー 617 Kcal 蛋白質22.4	15 牛乳 ごはん いしがき塩ダレからあげ にんじんしりしり もずくスープ 《おきなわ県 給食》 中学年 エネルギー 685 Kcal 蛋白質26.7	16 牛乳 ミルクロール カレーうどん しらたまポンチ 中学年 エネルギー 673 Kcal 蛋白質23.7	17 牛乳 ソースカツどん みそしる オレンジ 中学年 エネルギー 725 Kcal 蛋白質28.8	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
	牛乳	米 じゃがいも しらたき さとう	にんじん こまつな ほうれんそう	牛乳	米 こむぎこ ビーフン 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ きくらげ とうもろこし	牛乳	ミルクロール うどん しらたまこ ナタデココ さとう カレールーウ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ パイン もも みかん	牛乳	むぎ米 じゃがいも パン こむぎこ 油 キャベツ ねぎ	にんじん こまつな キャベツ ねぎ			
	かつおぶし ぎゅう肉 ぶた肉 とうふ あぶらあげ	ぶた肉 とうふ レンズ豆	とりにく シーチキン とうふ	ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ			ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ			ぶた肉 とうふ みそ					
20 牛乳 ごはん かんこくふう肉じゃが もやしとわかめのごま じょうゆ 中学年 エネルギー 600 Kcal 蛋白質23.2	21 牛乳 ごはん ふぐのたつたあげ アスパラソテー くきわかめのみそしる 《じばさんぶつ 給食》 中学年 エネルギー 631 Kcal 蛋白質27.2	22 牛乳 ごはん ポークケチャップ とうふスープ シークワーサーゼリー 中学年 エネルギー 600 Kcal 蛋白質23.8	23 牛乳 はいがパンズ ハンバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー スライスチーズ 中学年 エネルギー 623 Kcal 蛋白質31.4	24 牛乳 にくみそどん すましじる レモンのムース 中学年 エネルギー 638 Kcal 蛋白質24.6	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
	牛乳	米 じゃがいも しらたき さとう	にんじん こまつな ほうれんそう	牛乳	米 こむぎこ ビーフン 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ きくらげ とうもろこし	牛乳	はいがパンズ じゃがいも こめこ 油	にんじん ブロッコリー こめこ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	牛乳	むぎ米 じゃがいも パン こむぎこ 油 ぶた肉 ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ えのきだけ			
	わかめ ぎゅう肉 ぶた肉	ぶた肉 とうふ みそ	とりにく シーチキン とうふ	ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ			ぶた肉 とりにく あさり ひよこめ			ぶた肉 とりにく とうふ みそ					
27 牛乳 ごはん がんもどきのそぼろに さばのみそに ブロッコリー 中学年 エネルギー 700 Kcal 蛋白質29.8	28 牛乳 ごはん ちくわのチロリアンあげ やさいのナムル とんじる 中学年 エネルギー 604 Kcal 蛋白質23.3	29 牛乳 ごはん タッカルビ はるさめスープ アメリカンチェリー 中学年 エネルギー 587 Kcal 蛋白質23.4	30 牛乳 ココアあげぱん うどんスープ ビーンズサラダ 中学年 エネルギー 614 Kcal 蛋白質25.4	(栄養素) 6月平均値 エネルギー 638kcal たんぱく質 25.5g 脂質 28% 食塩 1.8g カルシウム 355mg マグネシウム 104mg 鉄 3.4 mg 亜鉛 3.3 mg ビタミンA 221 μg ビタミンB1 0.67 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 34 mg 食物セイン 4.6 g	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品		
	牛乳	米 じゃがいも しらたき さとう	にんじん いんげん ブロッコリー	牛乳	米 じゃがいも こんにやく こむぎこ	にんじん こまつな だいこん もやし きゅうり ごぼう	牛乳	米 じゃがいも はるさめ ごま 油	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんにく・しょうが はくさい きくらげ・チェリー	牛乳	米コバン うどん さとう 油	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ きゅうり	牛乳	むぎ米 じゃがいも パン こむぎこ 油 ぶた肉 とりにく とうふ みそ	にんじん こまつな もやし たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ えのきだけ
	ぶた肉 さば ちくわ がんもどき みそ	ぶた肉 とうふ みそ	とりにく シーチキン とうふ	ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ			ぶた肉 とりにく あさり ひよこめ			ぶた肉 とりにく とうふ みそ					

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。