


月		火			水			木			金																														
6月の行事食								1			2																														
6日~9日 歯と口の健康週間のため かみごたえのあるサラダや いためもの、やきもの給食		<table border="1"> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>平均値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>640kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>112mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.5mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>208μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.70mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.53mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>27mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.5g</td> </tr> </table>			(栄養素)	平均値	エネルギー	640kcal	たんぱく質	25.5g	脂質	29%	食塩	2.0g	カルシウム	350mg	マグネシウム	112mg	鉄	3.5mg	亜鉛	3.5mg	ビタミンA	208μg	ビタミンB1	0.70mg	ビタミンB2	0.53mg	ビタミンC	27mg	食物繊維	4.5g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			牛乳 ナン キーマカレー カリフラワーサラダ 中学年 エネルギー 627 Kcal 蛋白質31.3			牛乳 ごはん オムレツ ポーケチャップ チャウダー 中学年 エネルギー 755 Kcal 蛋白質26.3		
(栄養素)	平均値																																								
エネルギー	640kcal																																								
たんぱく質	25.5g																																								
脂質	29%																																								
食塩	2.0g																																								
カルシウム	350mg																																								
マグネシウム	112mg																																								
鉄	3.5mg																																								
亜鉛	3.5mg																																								
ビタミンA	208μg																																								
ビタミンB1	0.70mg																																								
ビタミンB2	0.53mg																																								
ビタミンC	27mg																																								
食物繊維	4.5g																																								
14日 おきなわ県給食		<table border="1"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>血や肉になる</td> <td>腸や力のもとになる</td> <td>体のちようしきととのえる</td> </tr> <tr> <td>主に無機質</td> <td>主に炭水化物</td> <td>主にビタミンA</td> </tr> <tr> <td>主にたんぱく質</td> <td>主に脂質</td> <td>主にビタミンC</td> </tr> </table>			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	血や肉になる	腸や力のもとになる	体のちようしきととのえる	主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	あかの食品 牛乳 チーズ ケール ぶたにく はム だいず			きいろの食品 ナン じゃがいも カレー 油 ぶたにく ハム だいず			みどりの食品 にんじん ピーマン トマト たまねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし にんにくしょうが			あかの食品 牛乳 チーズ たまご ぶたにく ウインナー			きいろの食品 米 じゃがいも こめ・シチュール さとう 油			みどりの食品 にんじん ブロッコリー えだまめ さとう 油 マッシュルーム たまねぎ にんにく									
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																							
血や肉になる	腸や力のもとになる	体のちようしきととのえる																																							
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA																																							
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC																																							
5		6			7			8			9																														
牛乳 ごはん かぼちゃコロツケ カリカリソテー 水ギョウザスープ 中学年 エネルギー 636 Kcal 蛋白質23.4		牛乳 ごはん とりにくのねぎしお こうじやき くきわかめのいりに がんもどきのそばろに 中学年 エネルギー 760 Kcal 蛋白質34			牛乳 ごはん ぶたにくのこうみやき パリパリサラダ みそしる さつまもちチップス 中学年 エネルギー 648 Kcal 蛋白質28.6			牛乳 ごはん とうふのカレーに アスパラサラダ アセロラゼリー 中学年 エネルギー 675 Kcal 蛋白質27.1																																	
 <p>振替休日</p>		あかの食品 牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン とうふ			きいろの食品 米 こむぎ パン 油 オリーブ油			みどりの食品 にんじん 黄ピーマン たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ きくらげ			あかの食品 牛乳 たまご さとう ぶたにく あぶらあげ がんもどき みそ			きいろの食品 米 じゃがいも こんにやく さとう 油 たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ			みどりの食品 にんじん さやいんげん さやいんげん ほうれんそう 油 たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ			あかの食品 牛乳 じゃがいも さとう ぶたにく あぶらあげ みそ			きいろの食品 米 じゃがいも さとう ごま油 ごま			みどりの食品 にんじん ほうれんそう さやえんどう さとう たまねぎ にんにくしいたけ だいこん きゅうり キャベツ															
12		13			14			15			16																														
牛乳 ごはん かんこく風肉じゃが もやしとわかめの ごまじょうゆ のりのつくだに 中学年 エネルギー 614 Kcal 蛋白質24.4		牛乳 ごはん 肉しゅうまい しらたきのチャプチェ みそしる 中学年 エネルギー 611 Kcal 蛋白質25.1			牛乳 ジュシー クーブイリチー すまし汁 むらさきいもの タルト 中学年 エネルギー 599 Kcal 蛋白質23			牛乳 ぶたどん きゅうりのピリからあえ みそしる 中学年 エネルギー 622 Kcal 蛋白質26.1			牛乳 ごはん とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる 中学年 エネルギー 667 Kcal 蛋白質26.9																														
あかの食品 牛乳 わかめ のり ぎゅうにく ぶたにく		あかの食品 牛乳 しらたき さとう ぶたにく とうふ みそ			きいろの食品 米 しらたき さとう ごま油 ぶたにく だいず あぶらあげ			みどりの食品 にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ にんにく			あかの食品 牛乳 タルト ふ さとう 油 ぶたにく だいず あぶらあげ			きいろの食品 米 タルト ふ さとう 油 ぶたにく とうふ みそ			みどりの食品 にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ たまねぎ しめじ			あかの食品 牛乳 しらたき さとう 油 ぶたにく とうふ みそ			きいろの食品 米 じゃがいも ごま油 ごま ぶたにく とうふ みそ			みどりの食品 にんじん こまつな さとう たまねぎ もやし きゅうり															
19		20			21			22			23																														
牛乳 ビーフライス せんぎりスープ フルーツしらたま 中学年 エネルギー 679 Kcal 蛋白質20.3		牛乳 ごはん さばのみそに キャベツのごまずあえ とんじる 中学年 エネルギー 663 Kcal 蛋白質27.9			牛乳 ごはん いりどり ゆかりあえ ふりかけ 中学年 エネルギー 563 Kcal 蛋白質24.3			牛乳 ごはん うどんスープ ごまやきにく 中学年 エネルギー 621 Kcal 蛋白質24.7			牛乳 ごはん はるまき ホイコーロー とうふスープ 中学年 エネルギー 622 Kcal 蛋白質21																														
あかの食品 牛乳 わかめ のり ぎゅうにく ベーコン		あかの食品 牛乳 ぶたにく さば とうふ あぶらあげ みそ			きいろの食品 米 じゃがいも こんにやく さとう ごま だいこん キャベツ ねぎ ごぼう			みどりの食品 にんじん ほうれんそう さやいんげん さとう 油 ごぼう・しいたけ れんこん たけのこ だいこん きゅうり			あかの食品 牛乳 うどん さとう 油 ごま ぶたにく ベーコン			きいろの食品 米 うどん さとう 油 ごま ぶたにく とうふ みそ			みどりの食品 にんじん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ しめじ																								
26		27			28			29			30																														
牛乳 ごはん メンチカツ ブルコギ わかめスープ 中学年 エネルギー 596 Kcal 蛋白質23.1		牛乳 ごはん ハンバーグ ひじきサラダ みそしる 中学年 エネルギー 652 Kcal 蛋白質25.4			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 623 Kcal 蛋白質28.1			牛乳 たまごチャーハン きりぼしだいこんの ナムル トマトとレタスのスープ 中学年 エネルギー 601 Kcal 蛋白質23.8			牛乳 肉みそどん キャベツのふうみあえ さわにわん 中学年 エネルギー 641 Kcal 蛋白質26.6																														
あかの食品 牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ		あかの食品 牛乳 さとう ぶたにく とうふ みそ			きいろの食品 米 じゃがいも さとう かつおぶし ぶたにく ぎゅうにく とうふ あぶらあげ			みどりの食品 にんじん ほうれんそう えだまめ たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ しょうが			あかの食品 牛乳 さとう ぶたにく ハム ベーコン とうふ			きいろの食品 米 さとう 油 しょうが たまねぎ レタス だいこん きゅうり			みどりの食品 にんじん トマト さとう 油 しょうが たまねぎ レタス だいこん きゅうり																								

の内容に変更がある場合があります。