

# 令和3年 6月の予定献立表



食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をどとのえる



久高調理場  
TEL:948-3515



※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

学校給食の 栄養基準量	E=1和食 -	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	行事欠食予定 25日(金) …幼・小欠食 (幼・小水泳学習) 28日(月) …欠食 (追い込み漁振休) 30日(火) …欠食 (小・中平和学習)	1(火) からしな炒め 魚のごまみそやき ごはん けんちん汁	2(水) はるまき わかめスープ アーサチャーハン	3(木) ごぼうサラダ やきそば ちゅうかふう コーンスープ	4(金) 【むし歯予防デー】 おさつスティック ごもくめ ごはん チンゲン菜 スープ	
		あか き	あつあげ、ポークランチョンミート、みそ、ツナ あぶら、ごま油、さとう、ごま	とうふ、うすくちしゅうゆ、わかめ、はるまき、とりにく あぶら	ぶたにく、ウインナー、たまご、ツナ あぶら、でん粉、ごま油、さとう、ごま、やきそば	あつあげ、ぶたにく、とりにく、みそ、 あぶら、でん粉、ごま油、さとう、はるまき、
		みど り	からしな、ごぼう、しょうが、だいこん、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、にんにく、長ねぎ、えのきたけ、コーン	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんにく、にんじん、えのきたけ、ごぼう、コーン	キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、しめじ
		小 学 校	E 641 P 28.2 F 23.2	E 608 P 23.6 F 23.3	E 589 P 20.6 F 30.7	E 650 P 26.3 F 23.3
		中 学 校	E 804 P 34.2 F 26.7	E 671 P 26.5 F 24.2	E 678 P 23.2 F 35.4	E 812 P 30.9 F 26.7
こ ん だ て	7(月)	8(火) とうがん無償提供 ちゅうかあえ ごはん マーボー とうがん	9(水) ヌンクープ いわしかりかり フライ ごはん もずくのみ みそ汁	10(木) 紅芋無償提供 手作り紅芋 マフィン チキンとトマトの スパゲティ	11(金) やさいチャンプルー ゆかりごはん すまし汁	
	あか き	白いんげん豆、とりにく、ツナ あぶら、じゃがいも、さとう、小麦粉	だいず、とうふ、ぶたにく、レバー、みそ あぶら、ごま、でん粉、ごま油、さとう、はるまき	とうふ、ぶたにく、みそ、かまぼこ あぶら、さとう	たまご、ヨーグルト、とりにく あぶら、べにいも、さとう、スパゲティめん	
	みど り	きゅうりのざっぱり和え ごはん チキンカレー	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんにく、にんじん、にんにく、もやし	キャベツ、こまつな、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン	からしな、キャベツ、こまつな、とうがん、にんじん、にんにく、もやし、えのきたけ	
	小 学 校	E 631 P 22.2 F 18.6	E 643 P 23.5 F 22.5	E 596 P 27.5 F 17.4	E 500 P 19.7 F 18.4	
	中 学 校	E 789 P 25.9 F 20.7	E 805 P 27.6 F 25.5	E 727 P 32.3 F 18.4	E 571 P 22.2 F 20.4	
こ ん だ て	14(月) 【グングウチグニチ】 シークワサー ゼリー だいこんブシ ごはん アーサ汁	15(火) 魚のみそマヨ焼き じゃことひじきの たきこみごはん こんぎい スープ	16(水) やさいのガーリック いため ごはん たまごスープ	17(木) ツナサラダ あげパン にくだんご入り トマトスープ	18(金) アー、パイン無償提供 県産パイナップル 県産アーの ぶたにくどん すまし汁	
	あか き	あつあげ、とうふ、ぶたにく、みそ あぶら、でん粉	ひじき、ホキ、ぶたにく、みそ、ちりめんじゃこ、ツナ あぶら、パン粉、さとう	あつあげ、ぶたにく、とりにく、たまご あぶら	とりにく、ツナ パン、あぶら、じゃがいも、さとう、黒糖、アーモン	
	みど り	こんにゃく、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ごぼう、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、赤ピーマン	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、もやし、たけのこ	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、ブロッコリー	
	小 学 校	E 608 P 26 F 15.4	E 576 P 27 F 19.6	E 581 P 30 F 16.5	E 612 P 23.1 F 24.2	
	中 学 校	E 749 P 30.7 F 17	E 667 P 31.5 F 22.1	E 729 P 35.5 F 18.2	E 703 P 26.1 F 27.2	
こ ん だ て	21(月) オレンジ ゆかり和え ごはん ごもく煮	22(火)【慰霊の日によせて】 やきいも ぞうすい ふイリチー	いれい ひ 慰霊の日 	24(木) チリビーンズ ウインナー コッペパン とうがんの コンソメスープ	25(金)【幼・小水泳学習】 きんぎょ ごはん とうふのみ みそ汁	
	あか き	あつあげ、ちくわ、だいず、とりにく さとう	ぶたにく、たまご、ポークランチョンミート あぶら、ふいも、ごはん	だいず、ぶたにく、ウインナー、レバー、とりにく、レッドキドニー あぶら、パン	とうふ、ぶたにく、わかめ、チーズ、 じゃがいも、さとう	
	みど り	こんにゃく、キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、きぬさや、オレンジ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わけぎ	たまねぎ、とうがん、にんじん、にんにく、はくさい	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、キムチ	
	小 学 校	E 550 P 23.1 F 13.5	E 548 P 24.3 F 20.7	E 634 P 27.7 F 27.5	E 667 P 25.7 F 21.9	
	中 学 校	E 683 P 27.3 F 14.8	E 603 P 27.8 F 23.4	E 708 P 30.5 F 29.4	E 831 P 30.3 F 24.8	
こ ん だ て	追い込み漁 振り替え休日 	29(火) コロケ ゴーヤーのツナあえ ごはん かきたま汁	へいわがくしゅう 平和学習 	カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう！ カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。 毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。 丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。		
	あか き	とりにく、たまご、ツナ あぶら、でん粉、ごま油、さとう				
	みど り	キャベツ、こまつな、にがり、にんじん、もやし、えのきたけ				
	小 学 校	E 629 P 22.6 F 19.9				
	中 学 校	E 756 P 26.4 F 21.2				