





※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	<p>❖6月❖ 給食目標</p> <p>歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう</p> 		<p>給食欠食予定</p> <p>神原小学校 6月27日(月)</p> 		1(水)	2(木)	3(金) グングウチグニチ
	小学校 中学校	<p>ターサイパオズとはシュウマイのような中華のおかずです。</p> <p>E 583 P 23.0 F 30.1 E 654 P 26.0 F 33.6</p>		<p>冬瓜はどんな料理にも合う万能野菜!かむでむくみ防止♪</p> <p>E 632 P 23.7 F 19.8 E 746 P 27.2 F 22.2</p>		<p>旧暦の5月5日沖縄では昔からあまがしを食べていました。</p> <p>E 678 P 25.0 F 20.3 E 791 P 28.3 F 22.5</p>	
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)		
	<p>ミルメークココア</p> <p>レンコン入りひらつくね</p> <p>だいたまから</p> <p>きびごはん</p> <p>だいごんのみそ汁</p>	<p>フルーツ杏仁風プリン</p> <p>チンジャオロース</p> <p>おぎごはん</p> <p>中華コンスープ</p>	<p>しゃきしゃきサラダ</p> <p>いわしのトマト煮</p> <p>全粒粉パン</p> <p>はくさいのクリーム煮</p>	<p>むらさきもチップス</p> <p>オムレツ</p> <p>うっちゃんライス</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>かみかみきんぴら</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>おぎごはん</p> <p>豚汁</p>		
小学校 中学校	<p>E 623 P 23.3 F 16.7 E 765 P 28.7 F 20.7</p>	<p>E 571 P 20.3 F 13.0 E 674 P 23.2 F 14.0</p>	<p>E 589 P 24.6 F 25.0 E 709 P 28.2 F 28.7</p>	<p>E 621 P 19.5 F 23.2 E 730 P 22.6 F 27.6</p>	<p>E 630 P 24.7 F 17.6 E 737 P 28.1 F 19.0</p>		
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)		
	<p>こんさいのメンチカツ</p> <p>クファージュシー</p> <p>そくせきづけ</p>	<p>やさしいため</p> <p>てりやき肉だんご</p> <p>おぎごはん</p> <p>なめこ汁</p>	<p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>スパゲティ</p> <p>魚のマスタード</p> <p>パズリコ</p> <p>焼き</p>	<p>マーミナーチャンプルー</p> <p>梅アングンスー</p> <p>おぎごはん</p> <p>クーリジシ</p>	<p>バナナ</p> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>きびごはん</p> <p>大根の煮つけ</p>		
小学校 中学校	<p>E 627 P 22.5 F 22.5 E 758 P 27.1 F 27.3</p>	<p>E 594 P 23.4 F 18.4 E 697 P 26.6 F 20.0</p>	<p>E 614 P 25.4 F 30.7 E 710 P 29.5 F 35.4</p>	<p>E 618 P 27.3 F 18.7 E 730 P 31.4 F 20.9</p>	<p>E 659 P 23.6 F 17.0 E 850 P 28.5 F 18.8</p>		
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 慰霊の日	24(金)		
	<p>たくあんときゅうりのごまあえ</p> <p>げんまいごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>ピクルスカベツ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>シークワサーゼリー</p> <p>あつあげの野菜あんかけ</p> <p>カンダバー</p> <p>やきいも</p> <p>ジュシー</p>	<p>慰霊の日</p> 	<p>黒糖ビーンズ</p> <p>やさいそば(めん)</p> <p>やさいそば</p> <p>まごはやさしい(しる・ぐ)</p> <p>サラダ</p>		
小学校 中学校	<p>E 623 P 20.3 F 18.1 E 742 P 23.3 F 20.4</p>	<p>E 670 P 26.5 F 25.0 E 769 P 30.1 F 28.3</p>	<p>E 540 P 21.4 F 15.5 E 606 P 25.6 F 18.4</p>		<p>E 588 P 29.2 F 21.8 E 702 P 33.6 F 24.9</p>		
こ ん だ て	27(月) 神原小欠食	28(火)	29(水)	30(木)	<p>ひとくち30回噛んでいますか?</p> 		
	<p>ゴマ菓子</p> <p>三色ごはん(おぎごはん)</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>白菜のおかか和え</p> <p>魚のみそヨ焼き</p> <p>おぎごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>やきコロッケ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>キャベツのビタミンサラダ</p>	<p>あじ付きのり</p> <p>きびなごのなんばんづけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>おきなわ風みそ汁</p>			
小学校 中学校	<p>E 848 P 33.0 F 29.5 E 747 P 32.3 F 17.7</p>	<p>E 626 P 27.5 F 15.9 E 747 P 32.3 F 17.7</p>	<p>E 636 P 27.8 F 23.4 E 725 P 32.2 F 25.4</p>	<p>E 569 P 26.9 F 14.9 E 673 P 30.7 F 16.3</p>			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は期日内に納めましょう。