

令和7年

6月 の予定献立表

※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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	ちぐさやき 五目ごはん ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ	3(火)	ソフール とり肉とれんこんの甘辛煮 ゆかりごはん アーサ入りゆし豆腐	4(水)	ミルメーク だいずあまからレンコンつくね きびごはん 豚汁	5(木)	子持ちししゃもフライ よくかむふりかけ きびごはん 厚揚げのにももの	6(金)	黒糖ビーンズ 野菜そば ミミガー和え
	ゴーヤーのビタミンCは熱に強いので、しっかり茹でて苦みを抜いて食べやすくしていますよ♪	6月は『牛乳月間』 成長期の体はカルシウムを必要としています！	6月4日～10日は、歯と口の健康週間 かみごたえのある献立＆牛乳の残量ゼロを目指しています♡	骨ごと食べられる魚からはカルシウムがたくさんとれますよ！	ミミガーは噛めば噛むほどおいしいので、一口30回を目指してね					
	小学校 中学校	E 613 P 23.7 F 21.6 E 723 P 27.7 F 25.5	E 648 P 29.5 F 16.4 E 752 P 33.5 F 18.0	E 637 P 25.6 F 16.2 E 821 P 31.9 F 20.3	E 595 P 24.4 F 17.6 E 731 P 28.7 F 18.7	E 569 P 31.2 F 21.5 E 681 P 36.5 F 24.7				

こ ん だ て	9(月)	白菜のごまあえ 魚のしょうが焼き むぎごはん 肉じゃが	10(火)	オレンジ パンパンジーサラダ 揚げぎょうざ ワンタンスープ きびごはん	11(水)	キャベツのビタミンサラダ ささみチーズ焼き あみパン はくさいのクリーム煮	12(木)	りんご 千切りイリチー 五目かまぼこ むぎごはん おきなわ風みそ汁	13(金)	ごぼうサラダ 魚のみそゆうあん焼き きびごはん けんちん汁
	残量調査①さすが和食の定番！！カロリーバランスも良いですね♪	残量調査②世界三大料理の中華は給食でも人気です。	残量調査③ささみとチーズ(ほうれん草入り)の相性ばつぐんです！	残量調査④第三木曜の琉球料理の日、三大料理法『イリチー』	残量調査⑤しょうゆやみその味がおいしい魚でご飯がすすみます！					
	小学校 中学校	E 661 P 28.4 F 19.1 E 827 P 34.1 F 21.9	E 613 P 21.8 F 18.6 E 785 P 26.4 F 22.4	E 674 P 25.1 F 28.2 E 840 P 30.7 F 34.6	E 639 P 28.6 F 16.0 E 796 P 34.0 F 18.0	E 659 P 36.1 F 19.4 E 773 P 34.6 F 20.1				

こ ん だ て	16(月) 神原小欠食	チーズオムレツ コーンピラフ しゃきしゃきサラダ	17(火)	アセロラミルク カツオフライ ルクジュールとチリメンのマリネ やきうどん	18(水)	たくあんのごまあえ ざっこくごはん スピニッチカレー	19(木) 食育の日=食トレの日	ブロッコリーのおかか和え 魚のてりやきソースがけ チムシンジ げんまいごはん	20(金)	厚揚げの野菜あんかけ 焼きいも ポロポロジュシー
	チーズ入りのオムレツでカルシウムアップ！口の健康を維持しよう！	ルクジュールとは薄めの厚揚げです。和え物に合います！	さて、もんだいです！スピニッチとは何という野菜でしょう？カレーを見たらわかるかも♡	食トレ(食事トレーニング)で体の内から強くなろう！	6/23は慰霊の日です。平和を願っていただきましょう。					
	小学校 中学校	E 589 P 21.8 F 19.1 E 680 P 25.0 F 21.4	E 508 P 23.3 F 17.8 E 600 P 28.2 F 21.0	E 610 P 19.4 F 19.1 E 730 P 22.1 F 21.6	E 677 P 36.2 F 24.5 E 734 P 35.7 F 22.2	E 522 P 20.9 F 15.5 E 619 P 25.2 F 18.4				

こ ん だ て	23(月)	慰霊の日	24(火)	黒ごまプリン もやしのナムル ショーロンポー きびごはん スンドゥブ	25(水)	チーズおから 給食のり むぎごはん 大根の煮つけ	26(木)	シークワーサーゼリー きびなごのなんばんづけ むぎごはん 豆乳入り豚汁	27(金) 神原中欠食	ストロベリージャム ほうれんそうのソテー 全粒粉パン ポークビーンズ
	スンドゥブとは豆腐の入ったスープで韓国料理の定番です。	しつとり、おいしい栄養満点のおからは大人気です！	きびなごは骨まで食べられるのでカルシウムたっぷりです！	全粒粉とは小麦粉よりも食物繊維やミネラル豊富です♪						
	小学校 中学校		E 667 P 21.2 F 23.0 E 766 P 23.9 F 24.8	E 625 P 25.9 F 19.1 E 740 P 30.2 F 21.5	E 608 P 27.6 F 14.9 E 717 P 31.8 F 16.4	E 599 P 23.2 F 22.2 E 781 P 29.2 F 27.6				

こ ん だ て	30(月)	ナッツと魚 とうふハンバーグ キムタク 春雨とササミのごはん 中華和え	❖6月❖ 給食目標 歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう		*今月の欠食* 神原小学校 16日：全校欠食 神原中学校 27日：全校欠食		ゆっくりよくかんで食べていますか？ よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！		
	【キム】チと【タク】アンの入った炊き込みご飯です！								
	小学校 中学校	E 644 P 23.5 F 21.6 E 755 P 26.9 F 25.1							