

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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
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	体の調子をととのえる



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

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	27.0~41.5	18.4~27.7

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	スライスチーズ 牛乳 タコライス (やさい) タコライス (ミート) おぎごはん コンソメスープ	やさいふりかけ 牛乳 あつあげのちゅうかいため きびごはん もずくとうがんスープ	こくとうだいず 牛乳 かみかみごぼうバーグ おぎごはん とんじる	えだまめとうふの ミンチカツ 牛乳 おきなわそば (めん) にくやさい そば (しる)	オレンジ 牛乳 ぶたどん (ぐ) おぎごはん とうがんじる
小学校	E 649 P 27.2 F 23.2	E 513 P 21.3 F 14.0	E 594 P 21.1 F 16.2	E 663 P 25.3 F 25.9	E 623 P 21.3 F 22.0
中学校	E 778 P 31.9 F 27.0	E 613 P 24.6 F 15.4	E 686 P 23.1 F 17.2	E 719 P 27.2 F 28.0	E 739 P 24.4 F 24.8
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こ ん だ て	ひじきいため 牛乳 いわしのうめに おぎごはん ぐだくさん みそしる	キャベツいりひらつくね 牛乳 きりばしだいこんの カレーうどん ごまあえ	りんご 牛乳 こくとうパン かぼちゃの とうがんの まめサラダ クリームスープ	チキナーチャンプルー 牛乳 いもくじてんぷら きびごはん なかみじる	かいそうサラダ 牛乳 ごもくあげ おぎごはん マーボーへちま
小学校	E 648 P 24.5 F 23.7	E 647 P 24.0 F 25.8	E 646 P 24.3 F 23.1	E 638 P 25.5 F 21.6	E 646 P 28.2 F 21.9
中学校	E 776 P 28.6 F 27.4	E 749 P 28.0 F 29.4	E 739 P 27.5 F 26.0	E 746 P 29.5 F 24.0	E 763 P 31.8 F 24.5
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	あんりん 牛乳 フルーツ おぎごはん チキンとなすの カレー	れんこんいりつくね 牛乳 わかめ おぎごはん じゃがいもの そばろに	あげパン 牛乳 (壺屋小、真地小、大道小) なかよしパン (その他の学校) キャベツツテ ミネストローネ	琉球料理の日 牛乳 ゴーヤーのあえもの しそあじひじき おぎごはん チムシンジ	慰霊の日 牛乳 ごまなし ミニフィッシュ さつまいものすあげ ぼろぼろ デークニー じゅーしー イリチー
小学校	E 668 P 22.1 F 17.3	E 658 P 26.9 F 21.8	E 899 P 31.9 F 32.2	E 540 P 21.5 F 12.9	E 498 P 21.8 F 22.4
中学校	E 796 P 25.5 F 19.2	E 774 P 30.6 F 24.1	E 1043 P 36.7 F 37.1	E 640 P 24.8 F 14.0	E 543 P 24.0 F 24.3
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て	慰霊の日 ぶたしょうがいため 牛乳 きびごはん わかめスープ	アーサあつやきたまご 牛乳 クファージュシー ミミガーのあえもの	きびなごのからあげ 牛乳 アンドンソー きびごはん とりじゃが	きびなごのからあげ 牛乳 アンドンソー きびごはん とりじゃが	にくだんご 牛乳 おからサラダ きのこスパゲティ
小学校	E 585 P 19.5 F 21.5	E 637 P 23.0 F 25.7	E 689 P 28.3 F 20.2	E 591 P 23.0 F 24.4	
中学校	E 698 P 22.3 F 24.2	E 725 P 25.7 F 26.8	E 822 P 33.0 F 22.7	E 873 P 25.9 F 27.8	
こ ん だ て	30(月)	【栄養指導目標】 「歯や骨をじょうぶにする食べ物について考えよう」 牛乳や小魚、海藻などの食品には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期には欠かせないので、意識してカルシウムの多い食品をとりましょう。 また、食べ物は1つのものではありません。たくさんの種類の食品をとることが大切です。日々の食事をバランス良く食べて、じょうぶな体をつくりま			
こ ん だ て	おとうふしゅうまい 牛乳 キムタクごはん ちゅうかサラダ	よくかんで食べると、いいことがいっぱい！ 食べ過ぎを みせいで、肥満 を防ぐ 歯を弱し、 歯の動きを よくする 食べ物の音がよく わがや、よりおいしく 感じるようになる あごの筋肉を 鍛えさせ、歯 びがよくなる だ液がなくなると、 虫歯を 予防する 消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする			
小学校	E 623 P 19.1 F 23.6				
中学校	E 705 P 21.0 F 25.9				

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



【残量調査のお知らせ】

9日(月)～13日(金)に
残量調査を行います。
対象校は、壺屋小と
真和志中となっています。
ご協力よろしくお願いし
ます。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和7年6月

詳細献立表(アレルギー)

真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目		その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ		いか、たこ、いくら、めんだいこ、子持ちししゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、新巻、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海鰄、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パプリカ、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。		
※ 給食で使用するもずくやアサギ、テリメなどにはエビ・カニが混入する可能性があります。		

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに豚をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
2	月	牛乳 むぎごはん コンソメスープ タコライス(ミート) タコライス(やさい) チーズ	とりにく、ひよこまめ きゅうり、ぶたにく、だいず チーズ(乳)	こめ、むぎ さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ とうがん、にんにく にんじん、たまねぎ、にんにく キャベツ	
3	火	牛乳 きびごはん もずくとうがんスープ あつあけのちゅうがいため やさいふりかけ	ぶたにく、もずく あつあけ、ぶたにく かつおぶし	こめ、もちきび でんぶん、あぶら、さとう	とうがん、にんじん、ねぎ、しいたけ あかピーマン、ピーマン、ちんげんさい きくらげ、たけのこ、にんにく ひろしな、きょうな、だいこんばし しそ、かぼちゃ、にんじん	
4	水	牛乳 むぎごはん とんじる かみかみごぼうパスタ こくとうだいず	ぶたにく、みそ とりにく だいず	こめ、むぎ さとも パンコ(小麦)、さとう、あぶら こくとう、さとう	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ こんにやく たまねぎ、ごぼう	
5	木	牛乳 おきなわそば(めん) にくやさいぼん(しる) えだまめとうふのメンチカツ	ぶたにく、かまぼこ とりにく、とうふ、だいず	こめ、むぎ さとも パンコ(小麦)、でんぶん、こめ あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ にら たまねぎ、えだまめ	
6	金	牛乳 むぎごはん ぶたどん(り) とうがんじる オレンジ	ぶたにく、あぶらあげ とりにく	こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぶん でんぶん	たまねぎ、にんじん、こんにやく グリーンピース、にんにく とうがん、きくらげ、にんじん、ながねぎ オレンジ	
9	月	牛乳 むぎごはん でんぐさんみそしる ひじきいため いわしのうめ カレーうどん	ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく、ひじき、だいず いわし ぶたにく、なると	こめ、むぎ さとも あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら さとう、でんぶん うどん(小麦)、こめ、こ 乳なしマーガリン、でんぶん	にんじん、だいこん、しめじ にんじん、こんにやく、ピーマン しそ、うめぼし にんじん、きくらげ、たまねぎ、しめじ こまつな、ながねぎ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	小麦
10	火	牛乳 きりぼしだいこんのごまあえ キャベツいりひらつくね こくとうパン とうがんのクリームスープ	ツナ、かつおぶし とりにく、かつおぶし、えんどうまめ だしふんにゅう(乳) とりにく、とりにく	あぶら、でんぶん、さとう こめ、むぎ さとも、あぶら、こくとう 乳なしマーガリン、こめ、こ、あぶら	キャベツ、しょうが とうがん、ちんげんさい、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、にんにく かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	
11	水	牛乳 りんご きびごはん なみみじる チキナーチャンプルー	りんご なみみ、ぶたにく とうふ、かまぼこ、ベーコン かつおぶし	こめ、もちきび あぶら じゃがいも、さとう、ペにいも、あぶら こめ、むぎ	りんご こんにやく、しいたけ、しょうが からしな、キャベツ、にんじん、もやし	
13	金	牛乳 いもぐてんぶら むぎごはん マーボーへちま かいそうサラダ ごもくあげ	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー だいず、みそ くきわかめ、こんぶ、あかつのまた あかつのまた、白きりんさい、かんてん ベーコン いもよりだい、えそ、すけそうだら	さとう、あぶら、でんぶん ドレッシング でんぶん、さとう、あぶら	こんにやく、へちま、とうがん、たまねぎ にんじん、にら、しょうが、にんにく こんにやく、ブロッコリー、にんじん きゅうり キャベツ、えだまめ、コーン、にんじん たまねぎ	
16	月	牛乳 むぎごはん チキンとなすのカレー あんぱんフルーツ	とりにく、ぶたレバー、しるはなまめ しるいんげんまめ きなこ だしふんにゅう(乳) とりにく、ベーコン、あかいんげんまめ しるいんげんまめ ウインナー	こめ、むぎ じゃがいも、乳なしマーガリン こめ、あぶら とうにゅうゼリー こめ、むぎ、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん さとう パンコ(小麦)、乳、こくとう、さとう、あぶら こめ、むぎ、さとう むぎ、マカロニ(小麦)、あぶら	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、にんにく みかん、もも、パイナップル たまねぎ、にんじん、えだまめ、こんにやく しょうが たまねぎ、れんこん、しょうが たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ トマト、にんにく カリフラワー、キャベツ、ピーマン、きピーマン しめじ、にんにく にんじん、だいこん、にら、にんにく ゴーヤー、きゅうり、あかピーマン しそ にんじん、ちんげんさい、とうがん、しめじ だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ えだまめ えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	りんご、デザート
17	火	牛乳 わかめむぎごはん じゃがいものそぼろ れんこんいりつくね	わかめ ぶたにく、だいず、あつあけ とりにく、だいず	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん さとう パンコ(小麦)、でんぶん さとう	たまねぎ、にんじん、えだまめ、こんにやく しょうが たまねぎ、れんこん、しょうが	
18	水	牛乳 あげパン(飯屋小、真地小、大道小) なかよしパン(その他の学校) ミナストローネ キャベツソテー	きなこ だしふんにゅう(乳) とりにく、ベーコン、あかいんげんまめ しるいんげんまめ ウインナー	こめ、むぎ、さとう むぎ、マカロニ(小麦)、あぶら あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ トマト、にんにく カリフラワー、キャベツ、ピーマン、きピーマン しめじ、にんにく	
19	木	牛乳 むぎごはん チムシシ ゴーヤーのあえもの しそあじひじき ほろほろじゅーしー デューニーイリチー	ぶたレバー、ぶたにく、みそ ツナ ひじき、かつおぶし とりにく ぶたにく、かまぼこ	こめ、むぎ じゃがいも 卵なしマヨネーズ、さとう さとう、ごま こめ あぶら、さとう	にんじん、だいこん、にら、にんにく ゴーヤー、きゅうり、あかピーマン しそ にんじん、ちんげんさい、とうがん、しめじ だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ えだまめ	
20	金	牛乳 さつまいものすあげ ごまなしミニフィッシュ きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	
24	火	牛乳 きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	
25	水	牛乳 きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	
26	木	牛乳 きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	
27	金	牛乳 きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	
30	月	牛乳 きびごはん わかめスープ わかめスープ クワアージュ アゲあつやきたまご ミミガーのあえもの	かたくちいわし わかめ、ちくわ、とうふ ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ たまご、あおき ミミガー(ぶたにく)、みそ	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう こめ、あぶら でんぶん、あぶら さとう	さつまいも、あぶら さとう、でんぶん こめ、もちきび えのき、ながねぎ、とうがん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、もやし、にんじん、こまつな シークウサー	