

平成30年 6月の予定献立表

那覇市小中学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらく
春の食品	血や肉、骨をつくる
夏の食品	熱く力や体温となる
秋の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=1杯	P=2杯	F=3杯
小学		640 kcal	24.0 g	18.5 g
中学		820 kcal	30.0 g	25.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	あ か き み ど り	食と子どもの健康展 日時：平成30年6月30日(土) 10:00～16:00 場所：小中学校給食センター		★6月の欠食表 7日 垣花小特別支援 8日 金城中、小嶺中 20、21日 さつき小5年 25日 金城中 26～28日 小嶺中2年 28、29日 小嶺小5年 さつき小特別支援		残量調査にご理解 ご協力よろしくお願いします 11日(月)～15日(金)の5日 間、小嶺小学校及び金城中学校 にて実施します。 調査は毎年6月と11月に実施し、 受配校に持ち回りでご協力 いただいています。 6月のもくひょう じょうぶな体を作る食事をしよう！		1(金) きんぴらごぼう りんご むぎごはん 肉だんごスープ 牛乳、とり肉、肉だんご(小麦)、ぶた肉 ひよこ豆、油あげ こめ、むぎ、ごま、サラダ油、ごま油 さとう こまつな、ながねぎ、えのきたけ、ごぼう にんじん、ピーマン、こんにゃく、リンゴ C 632 P 21.1 F 20.7 C 651 P 25.2 F 23.4	
		こ ん だ て	あ か き み ど り	4(月) チーズおから ミートボール あわごはん とん汁 牛乳、ぶた肉、油あげ、みそ、とり肉 おから、チーズ こめ、あわ、さといも、さとう、サラダ油 パン粉、あぶら、ごま油、でんぶ とうがん、にんじん、ながねぎ、こまつな たまねぎ、ねぎ C 642 P 23.4 F 20.0 C 660 P 27.7 F 23.1	5(火) こまつなのあえもの 青うめゼリー むぎごはん あつあけの中華いため 牛乳、ぎゅう肉、あつあけ、かまぼこ ツナ こめ、むぎ、サラダ油、ごま油、さとう でんぶ キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、こまつな、もやし、赤ピーマン C 650 P 24.3 F 19.9 C 676 P 28.1 F 22.4	6(水) コッペパン ブロッコリーサラダ ウインナー チリコンカン 牛乳、ぶた肉、だいず、いんげん豆、外 わかめ パン、サラダ油、さとう、でんぶ たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト きゅうり、ブロッコリー、コーン C 658 P 23.7 F 20.5 C 680 P 27.2 F 23.5	7(木)【中体連応援献立】 やさしいピクルス トンカツ むぎごはん カレー 牛乳、とり肉、白花豆、白いんげん豆 ひよこ豆、ぶた肉 こめ、むぎ、じゃがいも、乳油、マヨネーズ こむぎ、サラダ油、パン粉 たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり かつお、赤ピーマン C 668 P 23.7 F 20.5 C 688 P 27.2 F 23.5	8(金) ハンバーグソースかけ フルーツ白玉 スパゲティナポリタン 牛乳、ウインナー、ベーコン、とり肉 ぶた肉、とうにゅう スパゲティ、あぶら、さとう、でんぶ もやし たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト でんぶ、かんでん、なし、パイン、さくらんぼ C 688 P 23.7 F 20.5 C 700 P 27.2 F 23.5	
こ ん だ て	あ か き み ど り	11(月) 豚肉のみそ汁 オレンジ あわごはん たまごスープ 牛乳、とり肉、たまご、きめこ、しょうぶ ぶた肉、みそ こめ、あわ、でんぶ、サラダ油、さとう コーン、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだ豆 C 670 P 23.4 F 20.0 C 692 P 27.7 F 23.1	12(火) とうふチャンプルー 天ぷら むぎごはん もずくのみそ汁 牛乳、油あげ、もずく、ぶた肉、とうふ かつお、いわし、わかめ こめ、むぎ、サラダ油、ごま油、さとう でんぶ とうがん、ねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ピーマン C 682 P 23.4 F 20.0 C 704 P 27.7 F 23.1	13(水) ミニトマト おんやさいサラダ かぼちゃシチュー 牛乳、とり肉、白いんげん豆、とうにゅう ハム パン、こくとう、じゃがいも、こむぎ 乳油、マヨネーズ、サラダ油 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、かつお きゅうり、赤ピーマン、ミニトマト C 686 P 23.8 F 20.6 C 708 P 27.2 F 23.5	14(木) ひじきと小魚いため とりつくね むぎごはん にらとうふスープ 牛乳、きめこ、しょうぶ、ひよこ豆、ひじき かつお、とり肉 こめ、むぎ、ほろろ、でんぶ、さとう サラダ油、ごま、ごま油、パン粉 にら、にんじん、マヨネーズ、ピーマン こんにゃく、キャベツ、たまねぎ C 690 P 23.8 F 20.6 C 712 P 27.6 F 23.8	15(金) ゴーヤーサラダ チーズ あわごはん 煮つけ 牛乳、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、ささみ あつあけ、チーズ こめ、あわ、さとう、サラダ油 マヨネーズ(卵なし) とうがん、にんじん、こんにゃく、もやし いんげん、ゴーヤー、きゅうり C 695 P 23.7 F 18.0 C 716 P 27.3 F 18.8			
こ ん だ て	あ か き み ど り	18(月) コーンサラダ むぎごはん ハヤシライス 牛乳、ぎゅう肉、ツナ こめ、むぎ、乳油、マヨネーズ、こむぎ サラダ油、さとう、マヨネーズ(卵なし) コーン、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン、マヨネーズ グリーンピース、トマト、キャベツ、コーン C 699 P 23.8 F 21.8 C 721 P 27.8 F 23.7	19(火) あみパン リンゴジャム カットパン いんげんソテー ラビオリスープ 牛乳、ぶた肉、とり肉、ウインナー ベーコン、ラビオリ パン、こめ、パン粉、あぶら、さとう マヨネーズ たまねぎ、にんじん、レタス、いんげん ピーマン、マヨネーズ、グリーンピース、パイ C 704 P 23.8 F 21.8 C 726 P 27.8 F 23.7	20(水) 切干大根とささみあえ あわごはん マーボーヘチマ 牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ みそ、ささみ こめ、あわ、あぶら、さとう、でんぶ 切干大根、ささみ、しょうゆ、マヨネーズ マヨネーズ、マヨネーズ C 708 P 23.8 F 21.8 C 730 P 27.2 F 23.8	21(木) ゴボウサラダ いわしめ煮 むぎごはん ワカメスープ 牛乳、わかめ、きめこ、しょうぶ、いわし かつお こめ、あわ、かたくり、マヨネーズ(卵なし) さとう、ごま にんじん、ながねぎ、マヨネーズ、うめ酢 にら、きゅうり C 712 P 23.8 F 20.6 C 734 P 27.6 F 23.8	22(金)【監修の日献立】 やさいも タマナーチャンプルー ポロポロジュース 牛乳、とり肉、ぶた肉、とうふ、かまぼこ かつお、しょうゆ こめ、サラダ油、さつまいも にんじん、だいこん、ごぼう、しょうゆ、マヨネーズ しめじ、しいたけ、キャベツ、もやし C 716 P 23.8 F 15.9 C 738 P 27.8 F 17.0			
こ ん だ て	あ か き み ど り	25(月) やさしいコロ天 モウイの揚げえ たきこみごはん 牛乳、ぶた肉、こんぶ、揚げコロ天 かつお、かつお こめ、サラダ油、さとう にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり モウイ、うめ酢 C 720 P 23.8 F 14.7 C 742 P 27.8 F 18.0	26(火) もやしのあえもの 梅あんどう むぎごはん シカンドウ 牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、ちくわ かつお こめ、むぎ、サラダ油、さとう マヨネーズ(卵なし) とうがん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、もやし うめ酢、こまつな、赤ピーマン C 724 P 23.8 F 14.8 C 746 P 27.8 F 18.4	27(水) マスカットゼリー マジキ野菜あん カレーうどん 牛乳、ぶた肉、かまぼこ、油あげ、白花豆 白いんげん豆、マジキ うどん、乳油、マヨネーズ、こむぎ、さとう サラダ油、でんぶ キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな 赤ピーマン、ながねぎ C 728 P 23.8 F 22.1 C 750 P 27.8 F 25.0	28(木) オレンジ とりそばろ井 小魚のあめがらめ 牛乳、とり肉、だいず、かつお こめ、むぎ、サラダ油、さとう、でんぶ アーモンド、ごま、こくとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、マヨネーズ グリーンピース、オレンジ C 732 P 23.8 F 17.0 C 754 P 27.8 F 19.0	29(金) きゅうりのすのもの のりかつおふりかけ あわごはん 肉じゃが 牛乳、ぶた肉、わかめ、かつお、しょうゆ あおのり こめ、あわ、じゃがいも、サラダ油 さとう たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだ豆 もやし、きゅうり、かつお C 736 P 23.8 F 14.0 C 758 P 27.8 F 15.3			

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)