



6月の予定献立表

◇学校別内訳◇

上田小	945	豊見城中	1,103
長嶺小	570	長嶺中	627
座安小	524	伊良波中	545
豊見城小	675	豊崎中	397
伊良波小	533	給食センター	59
とよみ小	652		
豊崎小	700		
ゆたか小	757	★合計	8,082

学校給食栄養基準量(7訂)	学校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂肪
小学校		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校		830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」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下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

牛乳が届くまで
 牛のお乳をしぼる → 運ぶ → 工場検査 → 殺菌 → 運ぶ → ミルクが腐まないように冷たくして運びます → 運ぶ → 学校給食に → 運ぶ → おいしく飲んでね!

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...
 骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

安全に飲めるように酸を加えます

(金崎・富田・一畑社団法人 Jミルク)

1(月) 牛乳の日 キムチーズ肉じゃが ごはん もずくと卵のスープ	2(火) チャプチェはこの国の料理? チャプチェ ごはん 肉団子スープ	3(水) カレーの歴史 カラフルポンチ ごはん ポークカレー	4(木) むし歯予防デー ポテトミートソース コッペパン ラビオリスープ	5(金) 歯と口の健康週間 きんぴらのカレー風味 ごはん 豚汁
8(月) 「食べる」ことに意識を向けよう! ささみのナムル ごはん マーボー冬瓜	9(火) ゴーヤーの栄養 ゴーヤーチャンプルー ごはん イナムドゥチ	10(水) ミネストローネについて チョコクリーム きなこ あげパン コッペパン ミネストローネ	11(木) すいかについて すいか(中学校) 豚肉のしょうが焼き ごはん 冬瓜スープ	12(金) ジャがいもの花は何色? キャベツのメンチカツ クファージュシー たきこみごはん ジャがいものみそ汁
15(月) 給食は誰が作ってる? バナナ いわしのみぞれ煮 ごはん 冬瓜のそぼろ煮	16(火) スルルーについて にんじんシリシリ スルルーのから揚げ ごはん 鶏シブイ汁	17(水) パンの歴史 オレンジ(1/4) 照り焼きパティ バーガーパン パンプキンシチュー	18(木) 第3木曜日は琉球料理の日 ブルーベリータルト フータシャー ごはん アーサ入りゆし豆腐	19(金) 食事のマナー 豆乳パンナコッタ ひじき入り厚焼き玉子 ごはん 野菜のうま煮
22(月) 慰霊の日について ソムクジアンダギー ボロボロジュージー タマナーチャンプルー	23(火) 慰霊の日 	24(水) 沖縄と豚肉の歴史 中華あんかけ かけて食べる ごはん 寒天スープ	25(木) あんだんすーとは? パインスライス 梅あんだんすー ごはん 沖縄風煮つけ	26(金) 体調ととのうシンジモン すいか(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) クービーリチー ごはん チムシンジ

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

- 食事をよくかんで食べましょう
- いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきしましょう

令和8年6月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)8品目	
えび、落花生、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳	
その他	
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にはアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサーもすくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。
 ※その他の食材由来のてん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	栄養価(8訂)			E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
			小	中	小	中	小	中	小	中	
1	月	ごはん キムチチーズ肉じゃが もずくと卵のスープ	豚肉、チーズ(乳)	ごめ 大豆油、じゃがいも	ごめ 大豆油、じゃがいも	ごめ 大豆油、じゃがいも	ごめ 大豆油、じゃがいも	ごめ 大豆油、じゃがいも	ごめ 大豆油、じゃがいも	E 537 Kcal P 25 g F 13 g	636 Kcal 29 g 15 g
2	火	ごはん チャプチェ 肉団子スープ	牛肉、豚肉 鶏肉、肉団子(大豆、豚肉、鶏肉)	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	ごめ 大豆油、春雨、ごま油、てん粉 白ごま	E 578 Kcal P 28 g F 18 g	692 Kcal 32 g 21 g
3	水	ごはん ポークカレー カラフルポンチ	豚肉、鶏レバー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	ごめ じゃがいも、乳脂肪分(乳)(豚、大豆) 米粉、大豆油、黒糖 ぶどうゼリー	E 554 Kcal P 18 g F 10 g	696 Kcal 22 g 11 g
4	木	コッペパン ポテトミートソース ラビオリスープ	脱脂粉乳(乳) 豚肉、豚レバー、大豆 鶏肉 ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	ショートニング、小麦粉 じゃがいも、大豆油	E 526 Kcal P 25 g F 13 g	597 Kcal 28 g 14 g
5	金	ごはん きんぴらのカレー風味 豚汁	豚肉、油揚げ(大豆) 豚肉、豆腐、みそ	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	ごめ 大豆油、白ごま じゃがいも、さといも	E 559 Kcal P 25 g F 16 g	665 Kcal 29 g 18 g
8	月	ごはん マーボー冬瓜 ささみのナムル	豚肉、牛肉、鶏肉、高野豆腐(大豆) 鶏レバー、とうふ、みそ とりささみ	ごめ ごま油、てん粉	ごめ ごま油、てん粉	ごめ ごま油、てん粉	ごめ ごま油、てん粉	ごめ ごま油、てん粉	ごめ ごま油、てん粉	E 536 Kcal P 21 g F 13 g	639 Kcal 25 g 15 g
9	火	ごはん ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ	卵、豚肉、豆腐、高野豆腐(大豆) かつお節 豚肉、かまぼこ、みそ	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	E 574 Kcal P 27 g F 19 g	685 Kcal 32 g 21 g
10	水	コッペパン(下記以外の学校) きなこ揚げパン(ゆたか小、上田小 長嶺小、とよみ小) ABCミニストローネ 人参とツナサラダ チョコクリーム(きなこ揚げパン 以外の学校)	脱脂粉乳(乳) 脱脂粉乳(乳)、きなこ(大豆) 無塩せきベーコン(豚)、豚肉 ツナ 脱脂粉乳(乳)、大豆	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 大豆油、じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆)、オリーブ油 植物油、ココアパウダー	E 595 Kcal P 22 g F 26 g	668 Kcal 25 g 28 g
11	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜スープ すいか(中学校)	豚肉、みそ アーサー、豆腐	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	E 544 Kcal P 27 g F 15 g	672 Kcal 31 g 17 g
12	金	炊き込みごはん(下記以外の学校) クワジャシュー(ゆたか小、上田小 長嶺小、とよみ小) じゃがいものみそ汁 キャベツのメンチカツ	鶏肉 豚肉、かまぼこ、こんぶ 油揚げ(大豆) 豚肉、油揚げ(大豆)、みそ 豚肉、大豆粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	ごめ、植物油 ごめ、大豆油、ラード(大豆、豚) じゃがいも 大豆油、パン粉(小麦)、てん粉	E 557 Kcal P 22 g F 18 g	669 Kcal 25 g 20 g
15	月	ごはん いわしのみぞれ煮 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	いわし 鶏肉、鶏レバー、大豆、厚揚げ(大豆)	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	ごめ てん粉 大豆油、じゃがいも、てん粉	E 677 Kcal P 27 g F 17 g	778 Kcal 30 g 18 g
16	火	ごはん スルメから揚げ 人参シリシリ 鶏シブイ汁	きびなご 卵、ツナ 鶏肉、昆布	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	ごめ 米粉、てん粉、大豆油 大豆油	E 571 Kcal P 29 g F 16 g	682 Kcal 35 g 18 g
17	水	バーガーパン 照焼パティ パンブキシチュー オレンジ	脱脂粉乳(乳) 鶏肉、大豆 鶏肉、豆乳	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	ショートニング、小麦粉 パン粉、小麦粉、水あめ、てん粉 コーンスターチ じゃがいも、大豆油、米粉、乳脂肪分 ガリン(豚、大豆)	E 636 Kcal P 28 g F 18 g	733 Kcal 32 g 21 g
18	木	ごはん アーサー入りゆし豆腐 フータシャー ブルーベリータルト	ゆし豆腐、アーサー 卵、ツナ、ポーク(豚、鶏) 豆乳、大豆粉	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	ごめ 穀(小麦)、大豆油 米粉、植物油、水あめ、ショートニング	E 677 Kcal P 29 g F 20 g	778 Kcal 33 g 23 g
19	金	ごはん 野菜のうま煮 ひじき入り厚焼き玉子 豆乳パンナコッタ	鶏肉、かんもどき(大豆) 鶏卵、ひじき 豆乳加工品(大豆)	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	ごめ さといも、大豆油 てん粉、植物油 水あめ、てん粉	E 615 Kcal P 27 g F 19 g	726 Kcal 31 g 21 g
22	月	ポロポロジュシー シムクジアンダーギー タマナーチャンプルー	豚肉、もずく 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	ごめ、小麦 マッシュポテト、紅芋、てん粉 大豆油 大豆油	E 433 Kcal P 22 g F 15 g	476 Kcal 25 g 16 g
24	水	ごはん 中華あんかけ 寒天スープ	豚肉、うずら卵 寒天、鶏肉、わかめ	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	ごめ 大豆油、てん粉 ごま油	E 481 Kcal P 22 g F 11 g	571 Kcal 26 g 12 g
25	木	ごはん 沖縄風煮つけ 梅あんだんすー パインスライス	鶏肉、厚揚げ(大豆)、昆布、かまぼこ みそ、かつお節	ごめ 大豆油 大豆油	ごめ 大豆油 大豆油	ごめ 大豆油 大豆油	ごめ 大豆油 大豆油	ごめ 大豆油 大豆油	ごめ 大豆油 大豆油	E 609 Kcal P 22 g F 14 g	717 Kcal 25 g 16 g
26	金	ごはん チムシンジ クープイリチー すいか(豊崎小、座安小、豊見城小 伊良波小)	豚肉、豚レバー 豚肉、昆布、かまぼこ	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ じゃがいも 大豆油	ごめ じゃがいも 大豆油	E 534 Kcal P 26 g F 11 g	610 Kcal 30 g 12 g
29	月	ごはん タコスミート 野菜スープ スライスチーズ	豚肉、大豆、高野豆腐(大豆) ウィンナー(鶏、豚) スライスチーズ(乳)	ごめ 大豆油 じゃがいも	ごめ 大豆油 じゃがいも	ごめ 大豆油 じゃがいも	ごめ 大豆油 じゃがいも	ごめ 大豆油 じゃがいも	ごめ 大豆油 じゃがいも	E 591 Kcal P 31 g F 17 g	694 Kcal 35 g 19 g
30	火	ごはん もずく丼 かしわ汁	もずく、豚肉 鶏肉、豆腐、油揚げ(大豆)	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	ごめ 大豆油	E 519 Kcal P 26 g F 13 g	655 Kcal 31 g 14 g