

令和7年
6月の予定献立表



浦添市立学校給食当山共同調理場

TEL: 877-1217
FAX: 877-8717

※食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
※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!
※食事の際は注意してよくかんで食べましょう。

カミカミこんだて
かみごたえのあるメニューです。
よくかんで食べましょう。

〈給食指導目標〉よくかんで食べよう

〈食に関する指導内容〉歯や骨を丈夫にする食事をしよう

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		650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こんだて	2(月)	オムレツの日	3(火)	県産野菜を食べよう	4(水)	歯と口の健康週間	5(木)	ひと口30回かんでみよう	6(金)	梅の日
		ほうれんそうオムレツ カレーピラフ ゴーヤーのツナマヨあえ		にんじんシリシリ さかなのレモンソースやき むぎごはん ごもくじ		かみかみサラダ あげパン にくだんごスープ		かぼちゃとナッツのサラダ コーンメンチカツ ごはん コンソメスープ		りんご ぶたにくとれんこんのうめあえ むぎごはん だいこんブシ
	小学校	E 619 P 20.4 F 26.3	E 557 P 23.8 F 15.3	E 570 P 21.7 F 19.3	E 653 P 23.6 F 25.1	E 543 P 21.1 F 11.4				
	9(月)	季節のくだものを食べよう	10(火)	カルシウムの多い食品	11(水)	パエリアはスペインの料理	12(木)	骨まで食べられる魚	13(金)	ビタミンCの王様ゴーヤー
		さくらんぼ ナムル むぎごはん マーボーとうがん		ごまじゃこあえ さばのてりやき ごはん ぐだくさんみそしる		チキンのハーブやき パエリア カラフルサラダ 欠食:港川小4-3、4-4		きんぴられんこん ししゃものしおやき ごはん けんちんじ		ゴーヤーチャンブルー あかうおのシークワサーやき むぎごはん おきなわふうみそしる 欠食:牧港小5年
小学校	E 617 P 23.9 F 19.2	E 597 P 27.3 F 20.7	E 550 P 22.8 F 20.1	E 540 P 23.3 F 16.4	E 634 P 31.6 F 19.7					
こんだて	16(月)	世界の料理を知ろう	17(火)	なすは夏の野菜	18(水)	正しい手洗いをしよう	19(木)	第3木曜日は琉球料理の日	20(金)	平和を願う慰霊の日献立
		ホイコーロー むぎごはん ワンタンスープ		ポテトサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん なすのみそしる		いちごジャム ブロッコリーとにんじんのサラダ コッペパン ぶたにくのトマトにこみ		せんぎりイリチー うむくじてんぶら ごはん チムシンジ		やきいも しまやさいのぼろぼろジュシー とうふチャンブルー
	小学校	E 599 P 25.7 F 18.2	E 562 P 22.6 F 16.9	E 550 P 23.7 F 13.4	E 676 P 24.5 F 15.7	E 555 P 20.4 F 17.2				
	23(月)	慰霊の日	24(火)	マーミナーって?	25(水)	むらさき色のパン	26(木)	夏野菜で元気もりもり	27(金)	豚肉で夏バテ対策
		むぎごはん		マーミナーウサチ とりにくのみそマヨネーズやき ごはん ぶたにくとごぼうのみそしる		キャベツとマカロニのサラダ べにいもパン けんさんになんじんポタージュ		さつまいものアーモンドがらめ もずくとチンゲンサイのちゅうかスープ なつやさいひやしちゅうか		シークワサーゼリー キャベツとブロッコリーのサラダ ごはん ポークカレー
小学校	E 573 P 25.8 F 18.6	E 619 P 19.4 F 24.4	E 857 P 30.3 F 24.6	E 627 P 21.3 F 18.2						
こんだて	30(月)	きのこで免疫力アップ!	よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!							
		チキンのマスタードやき ブロッコリーチーズサラダ わふうスパゲティー 欠食:浦城小	むし歯を予防する 肥満を予防する あごの発育を助ける 味覚の発達をうながす 栄養の吸収がよくなる							
小学校	E 545 P 25.8 F 25.9									

※毎月浦添市のホームページに給食使用食材の産地公開と給食写真の掲載をしています。
※食物アレルギーのある児童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ください。

給食の
ページへ
GO!

