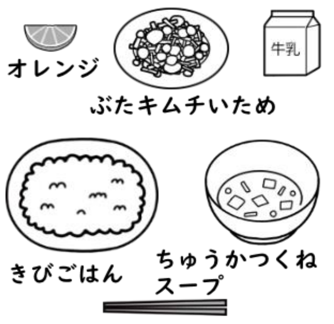
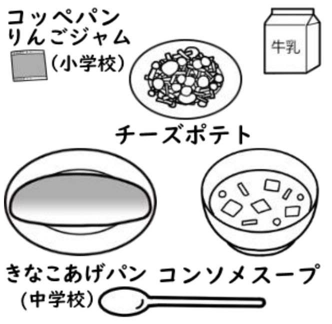
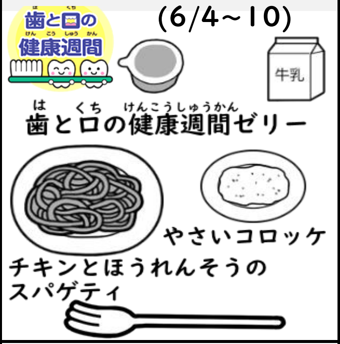
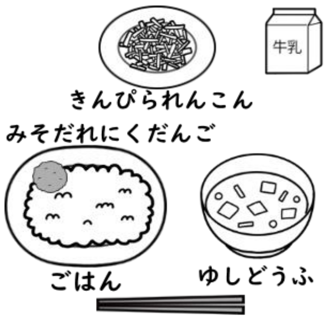
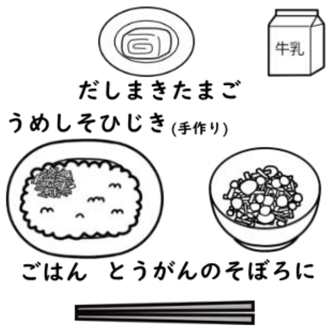
令和7年

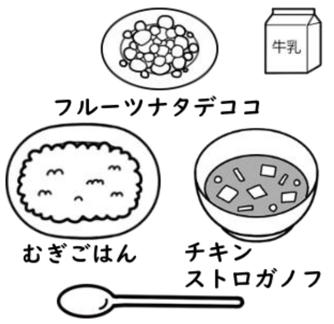
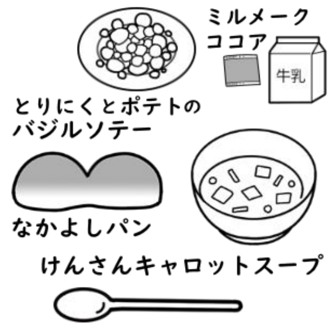
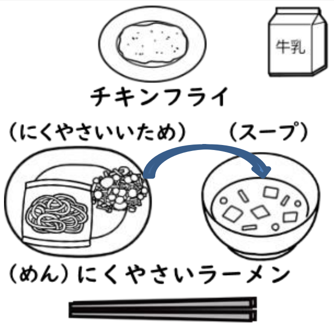
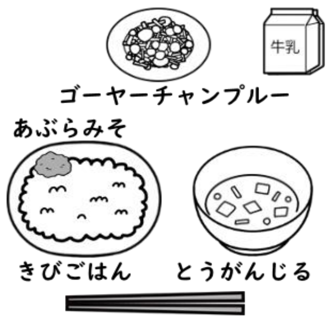
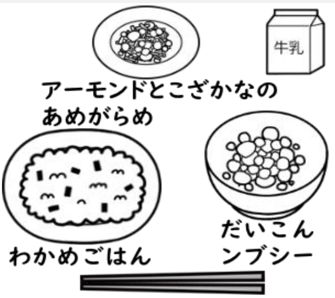
6月 の予定献立表

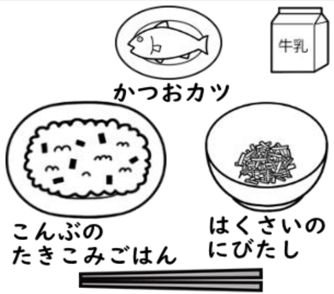
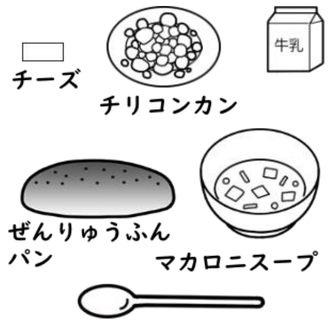
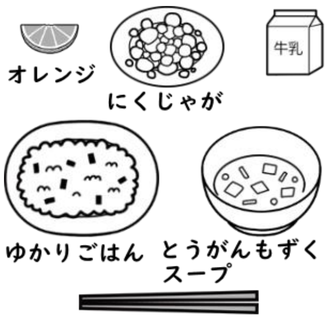
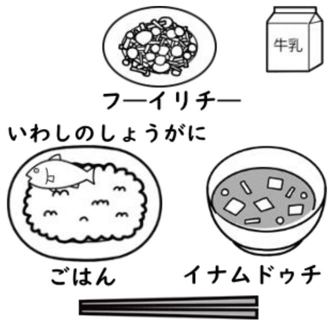
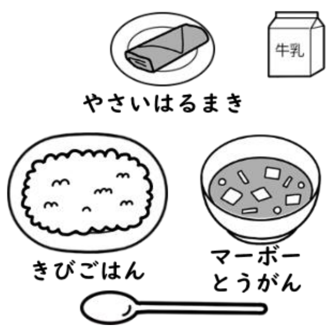
浦添共同調理場
TEL：877-6716

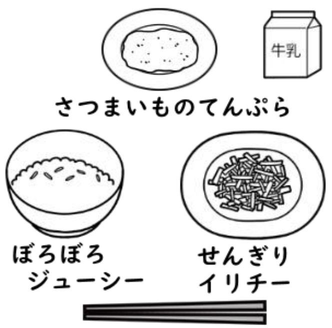
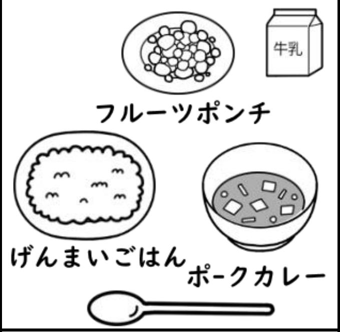
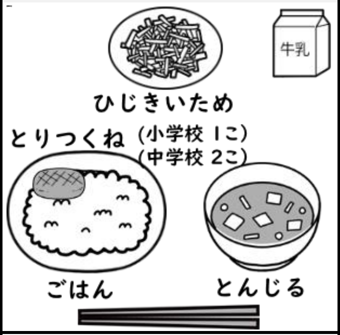
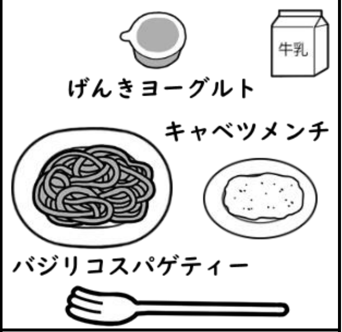
※ 材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※ 魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。
※ 食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。

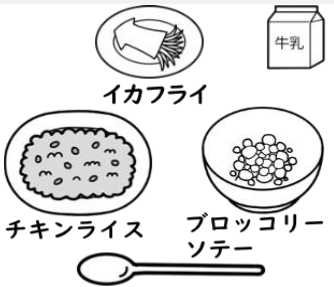
学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

こんだて	2(月) 食育月間・牛乳月間	3(火) カルシウムの多い食品	4(水) 歯と口の健康週間 (6/4～10)	5(木) ひとくち30回かもう	6(金) 梅の日
	 牛乳 オレンジ ぶたキムチいため きびごはん ちゅうかつくねスープ	 コッペパン りんごジャム（小学校） 牛乳 チーズポテト きなこあげパン（中学校） コンソメスープ	 歯と口の健康週間 牛乳 歯と口の健康週間ゼリー やさいコロッケ チキンとほうれんそうのスパゲティ	 牛乳 きんぴられんこん みそだれにくだんご ごはん ゆしどうふ	 牛乳 だしまきたまご うめしそひじき（手作り） ごはん とうがんのそぼろに
小学校	E 583 P 24.3 F 16.5	E 601 P 23 F 20.5	E 619 P 19.8 F 24	E 570 P 19.9 F 18.5	E 598 P 22.5 F 20
中学校	E 702 P 27.5 F 18.9	E 764 P 28.1 F 30.8	E 735 P 23.5 F 29	E 666 P 22.3 F 20.3	E 706 P 25.2 F 21.8

こんだて	9(月) ナタデココの食感	10(火) 県産人参を味わう	11(水) 人気メニューです♪	12(木) うちな～野菜最高!	13(金) よくかんで食べてね
	 牛乳 フルーツナタデココ むぎごはん チキンストロガノフ	 ミルメークココア 牛乳 とりにくとポテトのバジルソテー なかよしパン けんさんキャロットスープ	 牛乳 チキンフライ （にくやさいいため） （スープ） （めん）にくやさいラーメン	 牛乳 ゴーヤーチャンプルー あぶらみそ きびごはん とうがんじる	 牛乳 アーモンドとこざかなのあめがらめ わかめごはん だいこんンブシー 当山小5年　欠食
小学校	E 650 P 19 F 18.4	E 634 P 22.5 F 24.6	E 630 P 28.3 F 24.4	E 603 P 22.7 F 19	E 605 P 23 F 20.8
中学校	E 780 P 22.9 F 20.5	E 724 P 25.2 F 27.8	E 783 P 30.6 F 28.2	E 717 P 26.2 F 21.7	E 739 P 26.8 F 23.5

こんだて	16(月) 日本でとれたカツオ🐟	17(火) 正しい手洗いをしよう	18(水) バランスよくたべよう	19(木) 毎月19日:食育の日 第3木曜:琉球料理の日	20(金) 冬瓜をマーボー味で
	 牛乳 かつおカツ こんぶのたきこみごはん はくさいのにびたし 当山小5年　欠食	 チーズ 牛乳 チリコンカン ぜんりゅうふんパン マカロニスープ	 オレンジ 牛乳 にくじゃが ゆかりごはん とうがんもずくスープ	 牛乳 フーイリチー いわしのしょうがに ごはん イナムドゥチ	 牛乳 やさいはるまき きびごはん マーボーとうがん
小学校	E 615 P 20.9 F 25.5	E 668 P 29.1 F 30.9	E 562 P 17.5 F 18	E 661 P 28.1 F 25.2	E 772 P 25.4 F 32.8
中学校	E 777 P 25.1 F 32.1	E 759 P 32.8 F 34.7	E 667 P 19.8 F 20.4	E 764 P 31.6 F 27.3	E 881 P 28.9 F 35.2

こんだて	23(月)	24(火) 慰霊の日献立	25(水) 人気のくみあわせ♪	26(木) 和食でほっこり。	27(金) はっ酵食品で元気!
	慰霊の日 	 牛乳 さつまいものてんぷら ぼろぼろジューシー せんぎりイリチー	 牛乳 フルーツポンチ げんまいごはん ポークカレー	 牛乳 ひじきいため とりつくね（小学校 1こ）（中学校 2こ） ごはん とんじる	 牛乳 げんきヨーグルト キャベツメンチ バジリコスパゲティー
小学校		E 464 P 15.4 F 22.1	E 660 P 21.4 F 17.1	E 577 P 21.9 F 17.9	E 634 P 24.9 F 25.1
中学校		E 508 P 16.9 F 23.7	E 786 P 25 F 18.9	E 718 P 27.5 F 21.6	E 753 P 28.6 F 30.2

こんだて	30(月) イカの登場だ～!
	 牛乳 イカフライ チキンライス ブロッコリーソテー 浦添小　欠食
小学校	E 600 P 22 F 20.6
中学校	E 712 P 24.9 F 23.7

6月

●食に関する指導目標：「歯や骨を丈夫にする食事をしよう」
★給食指導目標：「よくかんで食べよう」

健康な体づくりは よくかむ ことから!

今月はとくに、かみ応えのある食材を使用した「カミカミメニュー」や「歯や骨を丈夫にする食材」を多く取り入れています。よくかんで味わって食べましょう。

こざかな
だいず
ヨーグルト
ナッツ
牛乳
ひじき
チーズ
こまつな
にんじん
きのこ
イカ

残量調査

6/16（月）～20日（金）に、残量調査を実施します。
対象校は、『宮城小学校』・『港川中学校』です。
ご協力よろしくお願いします。

※毎月の浦添市のホームページに給食使用食材の産地公表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生徒は、給食を食べる前に別紙の「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、誤食に注意しましょう。

給食のページへGO!