



# 6月予定献立表

石垣市立富野小中学校

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

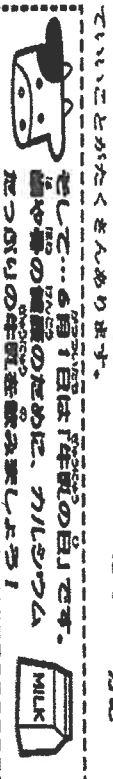
給食目標：よく噛んで食べよう！

栄養材料の割合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	
3 牛乳 ご飯 納豆みそ 五目煮 ソーメン汁 牛乳 納豆とりの肉 みそ 大豆 花かつお 精白米 ソーメン ごま 砂糖 サラダ油 大根 人参 ねぎ いんげん 10 牛乳 ムクロカブ クーブイリチー みそ汁 牛乳 まぐろとりのひき肉 わかめ 精白米 じゃが芋 でん粉 もちふ サラダ油 冬瓜 玉ねぎ 人参 にはら 小松菜 生姜 しんじけ 17 牛乳 冷やし中華 もずく天ぷら みかんゼリー 牛乳 ハム もずく 卵 ポーク 花かつお 中華麺 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト レモン コーン 24 牛乳 汁そば 和え物 くすもち 牛乳 ぶた肉 だし 骨 とりのガラ かまぼこ きな粉 そば 幸くす 黒砂糖 砂糖 サラダ油 ねぎ 生姜 きゅうり モーサイ パイン シークワーサー	4 牛乳 雑穀ごはん かき揚げ 枝豆 豚汁 牛乳 ぶた肉 卵 みそ 花かつお 枝豆 精白米 玄米 雑穀米 小麦粉 サラダ油 ごま油 玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう インゲン 大根 しめじ 椎茸 11 牛乳 ヌイゲテイエチポリタン ビーンズサラダ コソメスー 牛乳 とりの肉 ミツクスピース ヌイゲテイエチ サラダ油 トレッシング オリーブ油 玉ねぎ 人参 ピーラー コロコロコー 豆 小松菜 しんじけ コーン 小麦粉 18 牛乳 パパイアほろ料理 島野菜おかわか和え もずくスー 牛乳 ぶた・とりのひき肉 卵 もずく 油揚げ 花かつお 精白米 砂糖 サラダ油 パパイア にはら きゅうり オクラ モーサイ レモン	5 牛乳 もちきびご飯 鶏のあんかけ 切干し大根 サラダ 卵 スー・りんご 牛乳 とりの肉 ささみ 卵 ひじき 大豆 花かつお 精白米 もちきび 小麦粉 でん粉 サラダ油 ヨコネー 玉ねぎ 人参 にはら りんご レモン果汁 12 牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き 干キヤベツ けんちん汁 牛乳 とりの肉 精白米 里芋 砂糖 大根 人参 ごぼう きゃべツ にんにく 生姜 19 牛乳 ナンピザ 野菜サラダ スコッチフロス 牛乳 とりの肉 ウインナー チーズ ハーコン ミツクスピース チン押し麦 トレッシング 玉ねぎ ピーラー 人参 きゅうり キヤベツ コロコロ 大根 生姜 にんにく コーン	6 牛乳 カレーライス 芋じゃこピー揚げ 牛乳 とりの肉 大豆 煮干し 精白米 押し麦 じゃが芋 さつまいも 砂糖 味噌 黒砂糖 水あめ ピーラー サラダ油 玉ねぎ 人参 フロッキー にんにく りんご 13 牛乳 ご飯 炒合菜 (チャウホウサイ) シューロイ コーンかき玉スー 牛乳 ぶた肉 とりの肉 卵 精白米 曹風 でん粉 ごま油 サラダ油 玉ねぎ キヤベツ 人参 にはら もやし にんにく 生姜 コーン 20 牛乳 青菜炒りめんご飯 あずか汁(奈良県) フロッキー サラダ エクラ 牛乳 じゃことりの肉 油揚げ 昆布 精白米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごぼう 人参 白菜 キヤベツ きゅうり ほろりん草 生姜 いんげん 高菜	7 牛乳・炊き込みご飯 みそ汁 きびなごから揚げ キヤベツのごま和え ゼリー 牛乳 とりの肉 きびなご ひじき 油揚げ 大豆 わかめ 花かつお みそ 精白米 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖 サラダ油 人参 ごぼう キヤベツ もやし 小松菜 きくらげ しんじけ 14 牛乳 ヲーボー丼 (麦ごはん) フーサイ ミルクもち 牛乳 とりのひき肉 豆腐 フーサイ なまり 卵 花かつお みそ きな粉 精白米 押し麦 タピオカ 砂糖 でん粉 ごま油 玉ねぎ 人参 ちま 冬瓜 にんにく 生姜 21 牛乳 ほろほろシコーシ きひなご さつまポト 6月23日「憩いの日」に ちなんだ粗食給食です。 毎日おなかいっぱいにご 飯が食べられる、平和な 日々の幸せに感謝して、 いただきます！	8 牛乳 ガイオライス 目玉焼き ほろりん草スー 牛乳 とりの・ぶたひき肉 ハーコン 卵 大豆 精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油 玉ねぎ 人参 ピーラー パプリカ パプリ かにんく 生姜 コーン ほろりん草

直後は一口30分  
 直後は一口30分  
 直後は一口30分

よくかんで食べよう！  
 よくかんで食べよう！  
 よくかんで食べよう！



直後は一口30分  
 直後は一口30分  
 直後は一口30分

よくかんで食べよう！  
 よくかんで食べよう！  
 よくかんで食べよう！

