

令和8年  
6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたらぎ
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をことのえる

恩納村学校給食センター  
TEL 966-8515  
FAX 982-3868

こ ん だ て	1(金) 牛乳 コーンピラフ 白いんげん豆スープ 手作りオムレツ くだもの <b>うんな中欠食</b>	2(土) 牛乳 玄米ごはん もずくと冬瓜の汁 赤魚の照り焼き 肉野菜炒め	3(日) 牛乳 揚げパン パパイアのトマト煮 ブロッコリーサラダ	4(月) 牛乳 青菜ごはん がんもどきと根菜の煮物 レンコン入り平つくね 切干大根のカミカミ和え  よくかんで たべよう	5(火) 牛乳 塩豚丼 じゃが芋のみそ汁 くだもの(ネーブル)	
あか	牛乳 ウィンナー 白いんげんペースト 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 たまご ベーコン チーズ	牛乳 もずく 赤魚 豚肉 厚揚げ	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 鶏肉 がんもどき レンコン入り平つくね ツナ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	
き	米 麦 こめ油 じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン	米 モチ玄米 三温糖 はちみつ ごま油	コッペパン 三温糖 はったい粉 じゃが芋 こめ油 コーンスターチ エッグケアマヨネーズ すりごま	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 ごま油 白ごま	米 麦 こめ油 ごま油 かたくり粉 白ごま じゃが芋	
みどり	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 小松菜 トマトダイス シードレス	冬瓜 人参 えのき ねぎ ニラ キャベツ もやし	パパイア 人参 玉ねぎ トマトダイス ブロッコリー きゅうり	大根 人参 ごぼう 小松菜 こんにゃく しいたけ 切干大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし 山東菜 えのき ネーブル	
こ ん だ て	8(月) 牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ごぼうパオシュウ 大根の中華あえ	9(火) 牛乳 じゃこの五目ごはん 豚汁 ちくわのウッチン焼き くだもの(ネーブル)	10(水) 牛乳 食パン ふわふわスープ ドライカレー いちごソースヨーグルト スライスチーズ	11(木) 牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 豚肉の生姜焼き キャベツの梅酢和え	12(金) 牛乳 野菜そば 島野菜のかき揚げ パッションフルーツ  おんな道の駅より パッションフルーツ寄贈	
あか	牛乳 絹ごし豆腐 大豆 赤みそ わかめ ちくわ ごぼうパオシュウ	牛乳 チリメン 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 みそ ちくわ	牛乳 鶏肉 たまご 豚ひき肉 牛ひき肉 豚しゃぶ 大豆 ヨーグルト チーズ	牛乳 鶏ひき肉 アーサ 豚肉 ツナ 糸けすり	牛乳 豚肉 かまぼこ チキアギ もずく たまご	
き	米 麦 かたくり粉 こめ油 ごま油 三温糖	米 麦 こめ油 じゃが芋 ごま油 エッグケアマヨネーズ	食パン じゃが芋 パン粉 三温糖 こめ油 カラフルもち いちごソース	米 麦 かたくり粉 三温糖 すりごま	沖縄そばめん 小麦粉 紅芋 揚げ油	
みどり	玉ねぎ 人参 たら たけのこ しいたけ きくらげ 大根 きゅうり	人参 しめじ たけのこ いんげん 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ ネーブル	人参 セロリ 玉ねぎ コーン にんにくの芽 プルーンビュレ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	玉ねぎ 人参 冬瓜 キャベツ もやし きゅうり 梅肉	キャベツ 人参 もやし ねぎ ゴーヤー パッションフルーツ	
こ ん だ て	15(月) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス ミニグラタン シークアサーサラダ	16(火) 牛乳 チャーハン 中華風つくねスープ 焼きぎょうざ くだもの(ネーブル)	17(水) 牛乳 仲良しパン 豆乳キャロットスープ ホキのカラフル焼き 手作りりんごジャム ミニトマト	18(木) 第三木曜日 琉球料理の日 牛乳 麦ごはん シブインブシー アーサ入り卵焼き 手作りふりかけ くだもの(紅甘夏) 	19(金) 毎月19日は 食育の日 牛乳 麦ごはん 恩納のみそ汁 県産まぐろのから揚げ 小松菜の和え物 	
あか	牛乳 豚肉 豚しゃぶ 白いんげんペースト	牛乳 ハム 中華風つくね ぎょうざ	牛乳 ベーコン 白いんげんペースト 豆乳 ホキ 粉チーズ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 青のり アーサ入り卵焼き しらす 糸けすり	牛乳 豚肉 もずく 油揚げ みそ まぐろ ツナ	
き	米 麦 じゃが芋 三温糖 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン グラタン アーモンド オリーブ油	米 麦 こめ油 ごま油	仲良しパン じゃが芋 小麦粉 こめ油 エッグケアマヨネーズ	米 麦 三温糖 こめ油 ごま	米 麦 三温糖 はちみつ 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 すりごま ねりごま ごま油	
みどり	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ ピーマン ブロッコリー コーン	玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 白菜 グリーンピース しいたけ きくらげ ネーブル	裏ごし人参 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 玉ねぎ りんご煮 トマト	冬瓜 人参 小松菜 紅甘夏	冬瓜 なす ねぎ 小松菜 きゅうり もやし 人参	
こ ん だ て	22(月) 牛乳 ポロポロジューシー ふかし芋 タマナーチャンブルー くだもの(パイナップル)	23(火)  慰霊の日	24(水) 牛乳 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 麩タシヤー 小いわしの梅の香揚げ 一口黒糖	25(木) 牛乳 和風スパゲティ ささみチーズ焼き 2色芋のサラダ	26(金) 牛乳 ビビンバ丼 (肉・錦糸卵・ナムル) あさりと春雨のスープ アーモンドミニフィッシュ	
あか	牛乳 豚肉 もずく ツナ 豆腐 チキアギ 糸けすり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ 小いわし梅の香揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ 小いわし梅の香揚げ	牛乳 ベーコン ささみチーズ焼き	牛乳 豚肉 錦糸たまご あさり わかめ	
き	米 麦 さつま芋 こめ油	米 麦 じゃが芋 湿っぴ こめ油 揚げ油 ひと口黒糖	米 麦 じゃが芋 湿っぴ こめ油 揚げ油 ひと口黒糖	スパゲティ こめ油 オリーブ油 さつま芋 紅芋 ねりごま すりごま エッグケアマヨネーズ 三温糖	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 かたくり粉 アーモンドミニフィッシュ	
みどり	カンタバー 人参 キャベツ もやし パイナップル	玉ねぎ えのき 人参 ねぎ たら キャベツ もやし	しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	きくらげ 白菜キムチ 人参 白菜 コーン		
こ ん だ て	29(月) 牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが さばの塩こうじ焼き 大根のおかか和え	30(火) ジョア オムライス ヘルネケイト くだもの(りんご)	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。  よくかむことの効果 			
あか	牛乳 豚肉 みそ さば ちくわ 糸けすり	鶏肉 オムライス用たまご焼き ベーコン 白いんげんペースト 脱脂粉乳	肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
き	米 麦 じゃが芋 三温糖 こめ油 ごま油	米 麦 乳不使用マーガリン こめ油 じゃが芋 小麦粉	よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。	かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。
みどり	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく しいたけ 大根 きゅうり	人参 玉ねぎ あお豆 マッシュルーム 裏ごしグリーンピース コーン りんご				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。