

令和6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	体内ではばたき
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	体の調子をととのえる


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

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。


**食中毒を予防しましょう**

食中毒予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。


つけない



増やさない



やっつける



よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

**6月4日から10日は 歯と口の健康週間**

こ ん だ て	3(月) 牛乳 黒糖揚げパン ミネストローネ キャベツとナッツのサラダ	4(火) 牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 根菜ごまみそ汁 モーウイとしらすの和風サラダ	5(水) 牛乳 もちきびごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め あさりと肉団子のスープ 大学芋	6(木) 牛乳 麦ごはん ししゃもみりん焼き 肉じゃが 梅みそ 果物	7(金) 牛乳 オムライス オムライスシート ひとくちケチャップ 冬瓜のポトフ
あ か	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 鶏肉 大豆 白いんげん	牛乳 いわし生姜煮 しらす	牛乳 豚肉 ミートボール あさり	牛乳 ししゃも 豚肉 糸けすり	牛乳 鶏肉 オムライスシート ウイン ナー
き	コッペパン 揚げ油 三温糖 黒糖 オ リーブ油 じゃが芋 マカロニ アーモ ンド	米 麦 里芋 さつまいも すりごま	米 もちきび 三温糖 でん粉 ごま油 油 さつまいも 水あめ 黒ごま	米 麦 三温糖 じゃが芋 油 すりご ま	米 麦 バター オリーブ油 じゃが芋
み ど り	キャベツ 玉ねぎ 人参 とうがん ト マト缶 レッドキャベツ 胡瓜 シー クワサー	大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ モーウイ 胡瓜	ピーマン 人参 赤ピーマン 竹の子 もやし 玉ねぎ とうがん 小松菜	人参 玉ねぎ インゲン 糸こんにゃく オレンジ	人参 玉ねぎ コーン あお豆 とうが ん キャベツ パセリ
こ ん だ て	10(月) 牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグの大根おろしがけ きんぴらごぼう じゃが芋としめじのみそ汁	11(火) 牛乳 五目ラーメン ミニ肉まん モーウイのキムチ和え	12(水) 牛乳 深川めし さばの照り焼き かきたまみそ汁 果物	13(木) 牛乳 麦ごはん ポークカレー・福神和え パッションフルーツ おんなの駅さんから 無償提供です	14(金) 牛乳 麦ごはん いかのねぎみそ焼き きゃべつのごま和え 沢煮椀
あ か	牛乳 豆腐のハンバーグ 豚肉 油揚げ	牛乳 豚肉 なんと ミニ肉まん しら す	牛乳 あさり チキアギ さば 豆腐 卵	牛乳 豚肉 レバー	牛乳 いか チリメン 糸けすり 豚肉
き	米 麦 三温糖 でん粉 ごま じゃが 芋	中華めん 中華めん ごま油 ごま 三 温糖	米 麦 油 三温糖 水あめ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油	米 麦 三温糖 すりごま いらごま ごま油
み ど り	大根 ねぎ 干切りごぼう 人参 こんにゃく インゲン しめじ 小松菜	もやし コーン 人参 椎茸 長ねぎ モーウイ 胡瓜	人参 ごぼう 椎茸 いんげん 生姜 玉ねぎ 大根 たらこ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 福神漬 キャベツ パッションフルーツ	青ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 ごぼう 大根 椎茸
こ ん だ て	17(月) 牛乳 コッペパン トマトミートオムレツ 麦入りパンプキンポタージュ 豆っこサラダ	18(火) 牛乳 麦ごはん まぐろのみそマヨネーズ焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物	19(水) 牛乳 麦ごはん もずく丼 へちまのみそ汁 果物	20(木) 牛乳 スパゲティーミートソース 白花豆のコロッケ ごぼうとコーンのサラダ アーモンド	21(金) 牛乳 ボロボロジュシー 焼きいも 豆腐ちゃんぷるー
あ か	牛乳 オムレツトマトミート 鶏肉 白 花豆 白いんげん豆 加工乳 低脂肪 脱脂粉乳 大豆	牛乳 まぐろ 豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 もずく 豚肉 チキアギ 豆腐 卵	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 レバー 白花 豆コロッケ ハム	牛乳 もずく ツナ 豆腐 チキアギ 糸けすり
き	コッペパン じゃが芋 押し麦 小麦粉 マーガリン 油 アーモンド	米 麦 エッグケアマヨネーズ でん粉 油	米 麦 三温糖 油 でん粉	スパゲティ 三温糖 油 揚げ油 すり ごま いらごま アーモンド	米 麦 油 さつまいも
み ど り	南瓜 玉ねぎ かぼちゃ パセリ 大根 胡瓜 あお豆 コーン	とうがん 人参 グリンピース 椎茸 木くらげ りんご	人参 玉ねぎ 小松菜 へちま グレー プフルーツ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルー ム トマト缶 ごぼう 胡瓜 コーン	カンダバー 人参 からし菜 キャベツ もやし
こ ん だ て	24(月) 牛乳 麦ごはん 麻婆冬瓜 コーン焼売 もやしのごま和え	25(火) 牛乳 麦ごはん 鯖のごまみそかけ ゴーヤーとささみのシークワサー和え チムシンジ	26(水) 牛乳 麦ごはん あじフライ ひじきの青菜和え 芋の子汁	27(木) 牛乳 麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き こんにゃくの甘辛炒め あさりとわかめのみそ汁	28(金) 牛乳 チャーハン 油淋鶏 ワンタンスープ 果物
あ か	牛乳 冷凍絹ごし豆腐 豚肉 大豆 コーン焼売 チリメン 糸けすり	牛乳 さば とりささみ レバー 豚肉	牛乳 あじフライ ひじき ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 豚ロース 豚肉 あさり 豆腐 わかめ	牛乳 ハム 鶏肉 冷凍ワンタン
き	米 麦 ごま油 でん粉 油 すりごま いらごま 三温糖	米 麦 すりごま ごま 三温糖 いら ごま じゃが芋	米 麦 揚げ油 三温糖 里芋	米 麦 三温糖 ごま油 いらごま 油	米 麦 油 ごま油 揚げ油 三温糖 はちみつ
み ど り	とうがん 人参 玉ねぎ たら 生姜 もやし 胡瓜	にがうり 人参 もやし シークワ サー 大根 椎茸 ねぎ	人参 胡瓜 小松菜 レモン こんにゃ く 椎茸 ごぼう	長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ インゲン 大根 人参 とうがん えのき茸	人参 玉ねぎ 竹の子 グリンピース 生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 木くらげ オレンジ