

令和7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	体内ではたらき
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

こ ん だ て	2(月) 牛乳 麦ごはん 揚げ豆腐のもずくあんかけ 根菜ごまみそ汁 もやしとからし菜の炒め	3(火) 牛乳 バーガーパン ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツとナッツのサラダ コーンポタージュスープ	4(水) 牛乳 麦ごはん レンコン入り平つくね きんぴらごぼう かきたまみそ汁	5(木) 牛乳 麦ごはん いわしの味噌煮 たくあんときゅうりのごまあえ 冬瓜のそぼろ煮	6(金) 牛乳 山菜ごはん 鯖の塩麹焼 つみれ汁 果物
あか	牛乳 厚揚げ 豚肉 もずく 鶏肉 豚ばら肉 糸けすり	牛乳 国産ミートハンバーグ 白いんげん ベーコン 脱脂粉乳 加工乳	牛乳 レンコン入り平つくね 豚肉 豆腐 卵	牛乳 いわしのみそ煮 豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳 油揚げ チキアギ さば とびうおボール
き	米 麦 揚げ油 三温糖 でん粉 里芋 さつまいも すりごま 油	バーガーパン 三温糖 アーモンド オリーブ油 ジャが芋 小麦粉 マーガリン	米 麦 三温糖 ごま	米 麦 いりごま ごま油 でん粉 油	米 麦 油 いりごま
みどり	ねぎ 生姜 大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ もやし からし菜 木くらげ	玉ねぎ しめじ キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 シークワーサー果汁 コーン 人参	千切りごぼう 人参 こんにゃく インゲン 玉ねぎ 大根 には	もやし たくあん 胡瓜 とうがん 人参 グリンピース 椎茸 木くらげ	人参 山菜 椎茸 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ ぶどう
こ ん だ て	9(月) 牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼 中華つくねと春雨のスープ おさつスティック	10(火) 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	11(水) 牛乳 麦ごはん ししゃもみりん焼き 煮つけ 梅みそ 果物	12(木) 牛乳 野菜たっぷりジャージャー麺 中華スープ 手作りさつまいも蒸しパン	13(金) 牛乳 麦ごはん ボークカレー 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
あか	牛乳 豚肉 豚ばら肉 厚揚げ	牛乳 いか チリメン 糸けすり 豚肉	牛乳 ししゃも 豚肉 昆布 ちくわ 厚揚げ 糸けすり	牛乳 豚肉 レバー 大豆 鶏肉 豆腐 卵 加工乳	牛乳 豚肉 レバー
き	米 麦 ごま油 油 でん粉 はるさめ	米 麦 三温糖 すりごま いりごま ごま油	米 麦 三温糖 油 すりごま	中華めん 中華めん 三温糖 でん粉 小麦粉 油 さつまいも	米 麦 ジャが芋 小麦粉 マーガリン 油
みどり	白菜キムチ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 木くらげ には とうがん 小松菜 大根 椎茸	青ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 ごぼう 大根 椎茸	こんにゃく しいたけ 大根 とうがん 人参 小松菜 ごぼう 生姜 りんご	人参 竹の子 椎茸 なす 玉ねぎ モーウイ 木くらげ 白菜	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
こ ん だ て	16(月) 牛乳 麦ごはん 鯖のソース焼き 小松菜と油揚げ炒め チムシンジ	17(火) 牛乳 仲良しパン ほうれん草入りオムレツ キャロットラペ ポークビーンズ	18(水) 牛乳 もちきびごはん 春巻き 回鍋肉 あさり入り中華スープ	19(木) 牛乳 麦ごはん ちくわのマヨネーズ焼き 肉じゃが 小魚とナッツの蜜がらめ	20(金) 牛乳 ボロボロジュシー 焼きいも タマナーチャンプルー 果物 慰霊の日献立
あか	牛乳 さば 油揚げ レバー 豚肉	牛乳 ほうれん草オムレツ 豚肉 大豆 ポークビーンズ	牛乳 春巻き 豚ばら肉 豚肉 鶏肉 あさり 豆腐	牛乳 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ 糸けすり 豚肉 カエリ	牛乳 もずく ツナ 豆腐 豚ばら肉 糸けすり
き	米 麦 三温糖 ごま 油 ジャが芋	なかよしパン アーモンド オリーブ油 三温糖 ジャが芋 油 でん粉	米 もちきび 揚げ油 油 三温糖 でん粉 ごま油	米 麦 エッグケアマヨネーズ クリーム 三温糖 ジャが芋 油 アーモンド ごま 水あめ	米 麦 油 さつまいも
みどり	生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 椎茸 ねぎ	人参 パパイア 胡瓜 コーン 玉ねぎ ピーマン	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ 生姜 竹の子 木くらげ 白菜	パセリ 人参 玉ねぎ インゲン 糸こんにゃく	人参 カンダバー キャベツ もやし りんご
こ ん だ て	23(月) 慰霊の日	24(火) 牛乳 和風スパゲティー 国産野菜コロッケ 野菜の彩りサラダ	25(水) 牛乳 麦ごはん 麻婆へちま 中華和え ひとくち桃まん	26(木) 牛乳 麦ごはん まぐろの生姜焼き 千切りイリチー シブイのみそ汁	27(金) オムライス オムライスシート ひとロケチャップ ラビオリスープ ジョア
あか		牛乳 豚ばら肉 国産野菜コロッケ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ちくわ	牛乳 まぐろ 昆布 豚肉 白かまぼこ 豆腐	ジョア 鶏肉 オムライスシート ラビオリ
き		スパゲティ 油 アーモンド 三温糖	米 麦 油 でん粉 すりごま いりごま 三温糖 ごま油 ひとくち桃まん	米 麦 三温糖 油	米 麦 バター オリーブ油 ジャが芋
みどり		人参 しめじ 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜 生姜 ブロッコリー 大根 胡瓜 あお豆	へちま 玉ねぎ 人参 には もやし 胡瓜 キャベツ	生姜 切干しだいこん 人参 こんにゃく とうがん 小松菜 椎茸	玉ねぎ 人参 コーン あお豆 とうがん アスパラ パセリ
こ ん だ て	30(月) 牛乳 チャーハン 油淋鶏 レタスと卵の中華スープ 果物	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりと噛むと、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。			
あか	牛乳 ハム 鶏肉 豆腐 卵	よくかむことの効果			
き	米 麦 油 ごま油 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖 はちみつ	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。			
みどり	玉ねぎ 人参 竹の子 グリンピース 生姜 長ねぎ レタス トマト オレンジ	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液の働きで、むし歯を予防します。			
かみごたえアップ大作戦！					
ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。					