令和7年 6月 の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

カミカミ献立

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

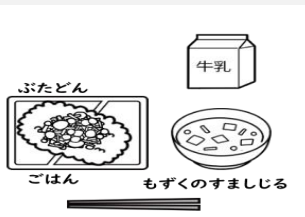
西原町学校給食共同調理場

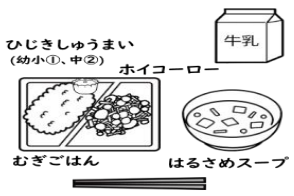
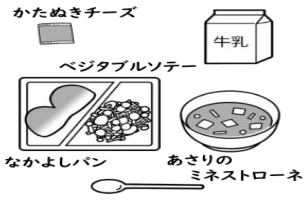
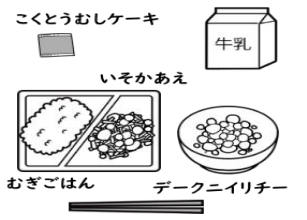
TEL：945-4935

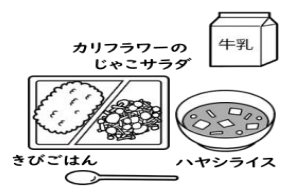
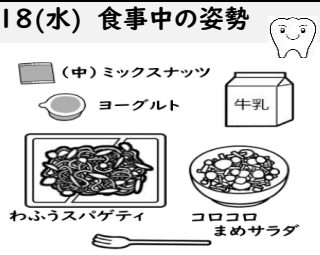
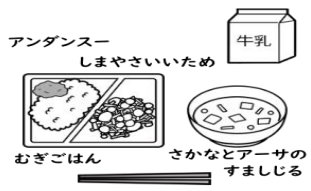
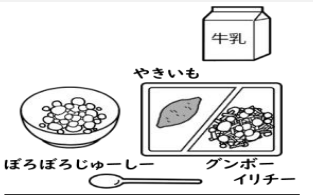
<給食目標>　よくかんで食べよう

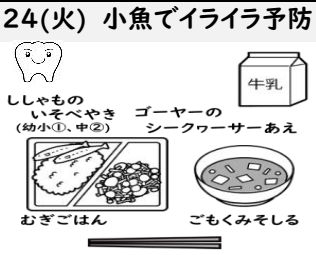
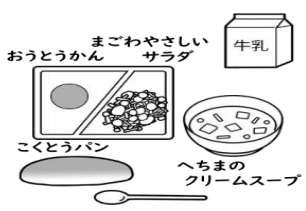
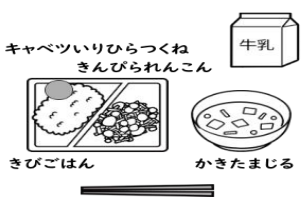
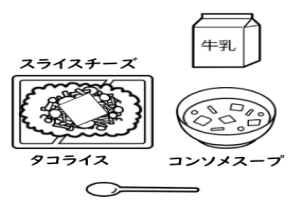
<栄養目標>　骨や歯を丈夫にする食べ物を知ろう

※カミカミ献立 ・・・ 噛み応えのあるメニューが入っていいます。よく噛んで食べよう！

	2(月) 牛乳の日(6/1)	3(火) 6月は食育月間♪	4(水) 虫歯予防デー	5(木) よくかんで食べよう	6(金) 人気の沖縄そば
こんだて				 欠食：西原小6年	
あか	牛乳、もずく、とうふ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、大豆、厚あげ、こんぶ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、油あげ、みそ、豆乳、ちりめん、大豆、かつおぶし、イカ	牛乳、油あげ、とうふ、とりにく	牛乳、ぶたにく、たこ、ツナ、みそ
き	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	こめ、じゃがいも、三温糖、でんぷん	こめ、じゃがいも、里芋、ごま油、三温糖、水あめ	こめ、麦、大豆油、三温糖	沖縄そば、ごま、三温糖、ウムクジアンダギー、大豆油
みどり	にんじん、ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく、こまつな、長ねぎ、しょうが	しそ、だいこん、とうがん、にんじん、こんにゃく、あお豆、きゅうり、キャベツ、たくあん	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、シークヮーサー果汁、しょうが	なめこ、とうがん、長ねぎ、しょうが、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、あお豆、しいたけ、プラム	キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん
小学校	E 573 P 21.3 F 21	E 523 P 20.1 F 14.4	E 538 P 27.6 F 12.8	E 500 P 19 F 11.8	E 618 P 27.9 F 18.2
中学校	E 685 P 24.8 F 23.2	E 631 P 23.6 F 15.8	E 655 P 33.4 F 13.7	E 604 P 22.6 F 12.5	E 730 P 32.9 F 20.3

	9(月) ごはんとおかずを交互に	10(火) グングヮチウマチー(旧5/15)	11(水) あさりの栄養		13(金) かむことと運動の関係
こんだて				お弁当の日 	
あか	牛乳、とりにく、卵、ぶたにく、厚あげ、しゅうまい	牛乳、赤魚、わかめ、みそ、ぶたにく、厚あげ、チキアギ	牛乳、あさり、ベーコン、ウインナー、チーズ		牛乳、ぶたにく、厚あげ、みそ、ちくわ、かつおぶし、のり
き	こめ、麦、はるさめ、ごま油、三温糖、でんぷん	こめ、きび、大豆油	なかよしパン、じゃがいも、大豆油		こめ、麦、大豆油、三温糖、黒糖蒸しケーキ
みどり	玉ねぎ、にんじん、こまつな、きくらげ、しょうが、キャベツ、ピーマン、しめじ、たけのこ、にんにく、ウージパウダー	だいこん、こまつな、からしな、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ	玉ねぎ、だいこん、にんじん、あお豆、トマト、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン		パパイヤ、とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、こまつな、はくさい、もやし
小学校	E 606 P 22.4 F 18.9	E 557 P 22.5 F 16.1	E 613 P 26.6 F 25.4		E 654 P 23.6 F 19.2
中学校	E 767 P 28.2 F 22.3	E 675 P 26.7 F 18.1	E 692 P 30 F 27.9		E 773 P 27.7 F 21.4

	16(月) 料理は見た目も大事	17(火) 食事のあいさつ	18(水) 食事中の姿勢	19(木) 琉球料理の日	20(金) 慰霊の日献立
こんだて					 欠食：西原中3年、西原東中
あか	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、ちりめん	牛乳、とうふ、ぶたにく、大豆、豚レバー、みそ、茎わかめ	牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、ヨーグルト	牛乳、赤魚、アーサ、とうふ、厚あげ、チキアギ、ぶたにく、ツナ、かつおぶし、みそ	牛乳、ぶたにく、ツナ、油あげ、みそ
き	こめ、きび、小麦粉、マーガリン、三温糖、オリーブ油	こめ、三温糖、でんぷん、ごま油、大豆油、ごま	スパゲティー、大豆油、オリーブ油、アーモンド、クルトン、ドレッシング、卵なしマヨネーズ、ピーナッツ、ジャイアントコーン、カシューナッツ	こめ、麦、大豆油、ごま、アーモンド、三温糖	こめ、麦、ごま、三温糖、水あめ、大豆油、さつまいも
みどり	にんにく、にんじん、玉ねぎ、しめじ、セロリ、マッシュルーム、トマト、ウージパウダー、プルーン、カリフラワー、きゅうり、コーン、あお豆、レモン	しょうが、にんにく、ウージパウダー、とうがん、だいこん、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、もやし、きゅうり、コーン	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、マッシュルーム、にんにく、きゅうり、コーン、あお豆	とうがん、しょうが、からしな、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし	しいたけ、にんじん、とうがん、ウンチェーパー、ごぼう、いんげん、こんにゃく、しょうが
小学校	E 611 P 23.5 F 18.1	E 571 P 22.5 F 18.1	E 475 P 20 F 18.2	E 581 P 24 F 18.9	E 520 P 19.2 F 14.3
中学校	E 739 P 28 F 20.2	E 689 P 26.6 F 20.2	E 621 P 25.6 F 27	E 702 P 28.5 F 21.1	E 677 P 22.1 F 15.6

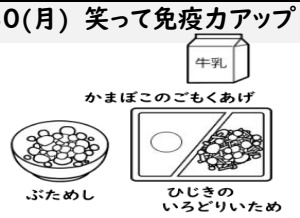
	23(月)	24(火) 小魚でイライラ予防	25(水) まごわやさしい?	26(木) れんこんの穴の理由は?	27(金) ごはんはエネルギーの源
こんだて	慰霊の日 				
あか		牛乳、とりにく、みそ、かつおぶし、子もちししゃも、青のり、豆乳	牛乳、とりにく、脱脂粉乳、白いんげん豆、くきわかめ、ツナ、大豆	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく、キャベツ入りつくね	牛乳、ベーコン、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、大豆、チーズ
き		こめ、麦、じゃがいも、三温糖、卵なしマヨネーズ	黒糖パン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、マーガリン、さつまいも、ドレッシング	こめ、きび、でんぷん、大豆油、三温糖、ごま、ごま油	こめ、じゃがいも、三温糖
みどり		ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、ゴーヤー、もやし、きゅうり、シークヮーサー果汁	へちま、にんじん、玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、いんげん、コーン、黄桃缶	玉ねぎ、えのき、にら、しいたけ、しょうが、れんこん、にんじん、ピーマン、こんにゃく	にんじん、かぼちゃ、だいこん、セロリ、パセリ、にんにく、ウージパウダー、玉ねぎ、パプリカ、トマト、キャベツ、きゅうり
小学校		E 518 P 17.9 F 14.3	E 643 P 23.3 F 23.7	E 600 P 25.6 F 18.9	E 638 P 28.5 F 21.9
中学校		E 673 P 23.4 F 19.8	E 795 P 28 F 28	E 724 P 30.7 F 21.3	E 775 P 34 F 25

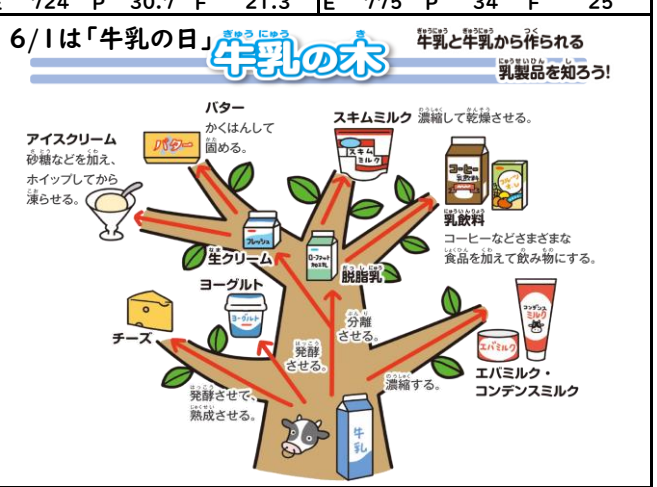
答え

01.②いか　アタリメとも言います。

02.②牛乳　豆乳の約7倍のカルシウムが含まれます。

03.①ヨーグルト　腸にとっていいです。

	30(月) 笑って免疫力アップ
こんだて	 欠食：西原東小、西原中
あか	牛乳、ぶたにく、油あげ、とりにく、ひじき、大豆、かまぼこの五目揚げ
き	こめ、大豆油、三温糖
みどり	にんじん、あお豆、しいたけ、こんにゃく、キャベツ、ピーマン、パプリカ
小学校	E 591 P 22.2 F 21.9
中学校	E 686 P 25.8 F 25.1



★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。