



日 曜 日	献立名	主な働きと材料名							栄養価		
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品			おもにエネルギーの源となる食品		小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)			
3 月	ビビンバ丼(麦ごはん・焼き肉・ナムル) 春雨スープ	長崎和牛	牛乳	ほうれん草	にんじん	しょうが	にんにく	こめ	油	640	771
		きんしたまご		ねぎ		もやし	たまねぎ	麦	ごま	25.1	30.1
4 火	ごはん 沢煮椀 いわしの梅の香揚げ 茎わかめの酢の物	ふた肉	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん	たけのこ	こめ	油	609	801
		小さいわし	茎わかめ			ごぼう	干しいたけ	さとう	ごま油	17.7	23.4
5 水	麦ごはん 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 細切り昆布のきんぴら	ふた肉	牛乳	にんじん	ねぎ	しょうが	こんにゃく	こめ	油	687	883
		あつあげ	こんぶ			だいこん	ごぼう	さとう	ごま油	24.4	30.7
6 木	はちみつパン ミネストローネ てりやきチキン コーンサラダ	とり肉	牛乳	トマト	にんじん	たまねぎ	キャベツ	はちみつパン	オリーブ油	564	688
		照り焼きチキン		いんげん		セロリ	コーン	さとう	油	24.1	28.1
7 金	親子丼(麦ごはん・親子丼の具) いかナゲット もぐもぐサラダ	たまご	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	切り干し大根	こめ	油	703	918
		とり肉				ごぼう	キャベツ	麦	ごま油	27.4	34.5
10 月	ごはん 野菜わん いわしのかりかり揚げ もやしのごまあえ	かまぼこ	牛乳	にんじん	ほうれん草	キャベツ	たまねぎ	こめ	油	618	792
		いわしフライ				しめじ	もやし	さとう	ごま	21.5	27
11 火	チキンカレーライス(麦ごはん・カレールウ) ビーンズサラダ オレンジ	とり肉	牛乳	にんじん		りんご	コーン	米	油	674	810
		大豆				枝豆	きゅうり	麦	オリーブ油	20.5	23.9
12 水	キムチチャーハン わかめスープ アジフライ 三色ナムル	ふた肉	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ	白菜キムチ	米	油	584	726
		豆腐	わかめ			深ねぎ	えのき	さとう	ごま油	25.3	31.9
13 木	米粉パン ごぼうのポターージュ スパイシーチキン アスパラのソテー	とり肉	牛乳	にんじん	アスパラガス	たまねぎ	ごぼう	米粉パン	油	705	877
						マッシュルーム	枝豆	ホワイトソース		28	34
14 金	麦ごはん せん切り野菜のスープ タラと大豆のチリソース	とり肉	牛乳	にんじん	ピーマン	キャベツ	たまねぎ	米	油	614	752
		タラ				セロリ	しょうが	麦		22.1	26.4
17 月	枝豆入りひじきごはん みそしる 豚肉と根菜のしょうがやき	とり肉	牛乳	にんじん	いんげん	たまねぎ	しょうが	米	油	639	782
		大豆	ひじき	ねぎ		キャベツ	ごぼう	じゃがいも		25.4	30.7
18 火	しそライス レタスと卵のスープ チキンナゲット ごまドレッシンググサラダ	ふた肉	牛乳	しそ	にんじん	たまねぎ	レタス	米	ごま油	690	866
		卵				キャベツ	きゅうり	でんぷん	ごま油	26.1	32.2
19 水	わかめ麦ごはん つくね汁 たまごやき いんげんのソテー	つくね	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	しめじ	米	油	627	788
		たまごやき	わかめごはんのもと	いんげん		もやし	キャベツ	麦		22.3	27.5
20 木	ナン 真だくさんスープ キーマカレー メロン	とり肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ	ナン	油	547	685
		ふたミンチ				コーン	しめじ	カレー		24.2	29.6
21 金	ごはん とりごぼう汁 甘酢キャベツ 長崎県産ブリの照り焼き風(揚げ)	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ	こんにゃく	ごぼう	米	油	744	907
		油揚げ				だいこん	干しいたけ	でんぷん		29.3	34.7
24 月	中華丼(麦ごはん・丼の具) バンサンスー 沖縄産シークワサーゼリー	ふた肉	牛乳	にんじん	キヌサヤ	はくさい	たまねぎ	米	ごま油	633	769
		うすら卵				たけのこ	木くらげ	春雨		22.4	26.6
25 火	ゆかりごはん コンソメスープ サーモンフライ アスパラのごま和え	とり肉	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ	米	油	664	775
		サーモンフライ		しそごはんのもと	アスパラガス	コーン	キャベツ	さとう	ごま	24.9	27.7
26 水	ごはん つみれ汁 いかのかりん揚げ きんぴらごぼう	つみれ	牛乳	にんじん	小松菜	たまねぎ	しめじ	米	油	639	786
		とうふ				ごぼう	こんにゃく	さとう		27.3	33
27 木	小型コッペパン なす入りミートスパゲティ オムレツ(ほうれん草) フレンチサラダ	ふたミンチ	牛乳	にんじん	アスパラガス	なす	たまねぎ	コッペパン	油	689	857
		牛ミンチ		トマト		マッシュルーム	きゅうり	スパゲティめん	オリーブ油	25.8	31.6
28 金	スタミナライス ひよこ豆のスープ 野菜サラダ	長崎和牛	牛乳	にんじん	ほうれん草	ごぼう	枝豆	米	油	610	741
		とり肉				キャベツ	きゅうり	ひよこ豆		19.1	22.4

\*毎日、牛乳200ccが1本つきます。

\*都合により献立を変更する場合があります。



6月23日は「おきなわいれいの日」です。

6月23日は、はげしかったおきなわ戦がおわった日です。  
おきなわ戦でなくなったたくさんの方々の  
霊をなぐさめ、平和を祈る日です。

給食でも沖縄のくだもの「シークワサー」  
のゼリーを24日にいれています。



6月は「食育月間」です。

「食べること」が体や心をゆたかに満たしてくれる  
ことを感じます。何を食べるだけでなく、だれと  
食べるか、どんな話をしながら食べるか。

色々な話をしながら食卓をかこめることは、何よりの  
心の安定剤です。

