

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよむ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

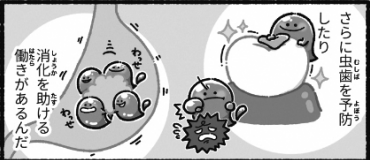
令和5年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

6月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

だ液(つば)の働き



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

80歳になっても
20本の歯を
保ちましょう

食事をおいしく食べて、
健康な体をつくるには
歯と口が健康でなくては
なりません。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食生活」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」



ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



5(月) 歯と口の健康週間

こんだて

カップもずく 牛乳
きんぴらごぼう
ごはん みそ汁

6(火) 梅の日

黒糖ビーンズ 牛乳
筑前煮
カリカリ梅ごはん 魚ソーメン汁

7(水) 骨を強くする食べもの

牛乳
キャベツのメンチカツ
あさりとトマトのスパゲティ 骨太サラダ

8(木) よく噛んで食べよう

オレンジ1/4 牛乳
いわしの梅煮
ごはん キムチーズ肉じゃが

9(金) すいかの名産地(沖縄)

マスカット すいか(中学校) 牛乳
ゼリー(小学校)
干切りイリチー
ごはん ゆし豆腐

12(月) 大根は大きな根？

こんだて

カルフィッシュ 牛乳
納豆入りアンドンスーごはん 鶏大根

13(火) 中華料理(ホイコーロー)

うまかつ 牛乳
ホイコーロー
ごはん 春雨スープ

14(水) 牛乳の変身

タンカン風味サラダ 牛乳
チーズ
きな粉揚げパン(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) コッペパン・黒豆きなこクリーム 豆乳クリーム スープ

15(木) 第3木曜日は琉球料理の日

給食のり 牛乳
ゴーヤーチャンプルー
ごはん イナムドゥチ

16(金) カルシウムの多い魚

ししゃもフライ 牛乳
クワブジュシー(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) 鶏の炊き込みごはん けんちん汁(上記以外の学校)

19(月) わかめの栄養

こんだて

プルコギ丼 ミニトマト2個 牛乳
①大きい皿にごはんを盛る。②プルコギをのせる。
プルコギ麦ごはん わかめスープ

20(火) 野菜や肉(魚)をプラスしよう

すいか(上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小) 牛乳
みかんゼリー(上記以外の学校)
アジフライ たれ(レモン味) 冷やし中華(具材)
冷やし中華めん

21(水) あまがしはいつ食べる？

あまがし 牛乳
ドライカレー
ごはん 冬瓜のスープ

22(木) 慰霊の日前の給食

ンムクジアンダギー 牛乳
ボロボロジュシー パパイヤイリチー

23(金) 慰霊の日

26(月) 給食の手づくりルール

こんだて

コールスローサラダ 牛乳
バーガーパン
↑はさんで食べる
白身魚フライ かぼちゃのカレースープ

27(火) 豚肉パワーで疲労回復

すいか(豊見城小・座安小・伊良波小・豊崎小) 牛乳
りんごゼリー(上記以外の学校)
豚肉のしょうが焼き
ごはん アーサ汁

28(水) 畑の肉！豆腐

オレンジ1/4 牛乳
春雨の中華サラダ
ごはん マーボー豆腐

29(木) しっかり手洗いをしよう

牛乳
かぼちゃひき肉フライ
豚肉のしらたき炒め
わかめごはん

30(金) へちまを食べるのは沖縄だけ？

もずく丼 牛乳
もずく丼(具)
お芋の大福
↑かけて食べる
ごはん へちまのみそ汁

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和5年6月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター 電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目		※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。	
その他		※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)、さとう、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。	
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご		※アーザ・もずくの養殖場には、ヨコエヒ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。	
山芋、パイン、マンゴー、メロン、		※カワハギ、海鰱類、小魚類はえび、かにか混ざる漁法・生息域で捕獲されています。	
くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉		※給食で使用するかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。	
		※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。	
		※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのものになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	木	ごはん		こめ		
		キャベツのコンソメスープ		ABCマカロニ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		タコスミート	牛肉,豚肉,高野豆腐		にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,にんにく	ボークブイヨン(豚・鶏), チリミックス(乳,小麦,豚)
		スライスチーズ	チーズ			
2	金	もものタルト	豆乳,大豆粉	さとう,米粉,ショートニング,みずあめ	ももビュレ	
		ごはん		こめ		
		ハヤシライス	豚肉	じゃがいも,マーガリン(乳),小麦粉, 生クリーム	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ, トマト,コーン,にんにく	ハヤシルー(小麦,大豆,牛), フォンドボー(小麦・牛・大豆・鶏・ ゼラチン),ボークブイヨン(豚・鶏)
		車麩ナゲット	鶏肉	麩(小麦),なたね油(大豆)	にんにく	
5	月	フルーツ白玉	黒豆	白玉団子	みかん,もも,洋なし,ぶどう,パイン,チェリー	
		ごはん		こめ		
		みそ汁	鶏肉,みそ	じゃがいも	大根,にんじん,チンゲン菜,ねぎ,しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		きんぴらごぼう	豚肉,うす揚げ	白ごま,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん,赤ピーマン,ピーマン	ボークブイヨン(豚・鶏)
6	火	カップもずく	もずく		シークワサー果汁	
		カリカリ梅ごはん		こめ	梅	
		魚ソーメン汁	卵なし細かまぼこ,もずく		白菜,にんじん,長ねぎ,えのき	ボークブイヨン(豚・鶏)
		筑前煮	鶏肉		にんじん,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,大根,あお豆	ボークブイヨン(豚・鶏)
7	水	黒糖ピーンズ	大豆	黒糖		
		あさりとトマトのスパゲティ	あさり,鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト,なす, マッシュルーム,にんにく,パジル粉	チキンブイヨン(鶏)
		骨太サラダ	わかめ,茎わかめ,昆布,しらす	白すりごま,ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	キャベツ,ブロッコリー,にんじん	
		キャベツメンチカツ	鶏肉,豚肉	なたね油	キャベツ,たまねぎ	
8	木	ごはん		こめ		
		キムチチーズ肉じゃが	豚肉,油揚げ,チーズ	じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,あお豆,こんにゃく, 白菜キムチ(小麦,大豆,りんご,さば)	
		いわしの梅煮	いわし	さとう,みずあめ	梅肉ペースト	
		オレンジ1/4			オレンジ	
9	金	ごはん		こめ		
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		さんとうさい,ねぎ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		千切りリチー	豚肉,昆布,卵なしチキアギ		切干大根,にんじん,小松菜,こんにゃく	ボークブイヨン(豚・鶏)
		すいか(中学校)			すいか	
12	月	マスカットゼリー(小学校)		さとう,みずあめ	ぶどう果汁	
		ごはん		こめ		
		鶏大根	鶏肉,絹厚揚げ,卵なしボール天,うずら卵		大根,にんじん,たまねぎ,白菜,きくらげ, にんにく,しょうが	ボークブイヨン(豚・鶏)
		納豆入りアンドンスー	ひきわり納豆,みそ,かつお節			
13	火	カルフィッシュ	かたくちいわし	米粉,さとう		
		ごはん		こめ		
		春雨スープ	ミートボール(小麦・牛・豚・鶏・大豆)	はるさめ,でん粉	しいたけ,にんじん,白菜,小松菜,長ねぎ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		回鍋肉	豚肉,厚揚げ,みそ	ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,キャベツ,ピーマン, にんじん,たけのこ	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆)
14	水	うまかつ	大豆,かたくちいわし,昆布	セサミクラッカー(小麦・ごま),アーモンド,ひ まわりの種,松の実,かぼちゃの種		
		きなご揚げパン (上田小、とよみ小、長嶺小、ゆたか小)	脱脂粉乳,きな粉	小麦粉,さとう,ショートニング,黒糖		
		コッペパン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉,さとう,ショートニング		
		黒豆きなこクリーム(上記以外の学校)	きな粉	食用油脂(ごま),(一部乳由来成分)		
15	木	豆乳クリームスー	鶏肉,無塩せきベーコン(豚),豆乳	じゃがいも,乳なしマーガリン(大豆),小麦粉	にんじん,たまねぎ,白菜,ブロッコリー, にんにく,マッシュルーム	ホワイトルー(小麦・豚) チキンブイヨン(鶏)
		たんかん風味サラダ	鶏肉	ドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	ブロッコリー,きゅうり,にんじん,コーン	
		チーズ	チーズ			
		ごはん		こめ		
16	金	イナムドゥチ	豚肉,卵なしかまぼこ,みそ		しいたけ,こんにゃく	ボークブイヨン(豚・鶏)
		ゴーヤーチャンプルー	卵,ツナ,無塩せきポーク(豚・鶏),豆腐	大豆油	ゴーヤー,にんじん,たまねぎ	
		給食のり	のり	さとう,みずあめ		
		クープジュシー (上田小、とよみ小、長嶺小、ゆたか小)	豚肉,卵なしかまぼこ,昆布	こめ,麦(大麦)	にんじん,しいたけ,ねぎ	チキンブイヨン(鶏)
19	月	炊き込みごはん(上記以外の学校)	鶏肉	こめ	ごぼう,にんじん,しいたけ	
		けんちん汁	油揚げ,豆腐		大根,にんじん,長ねぎ,しいたけ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		ししゃもフライ	ししゃも	パン粉(小麦・大豆),でん粉(小麦)		
		麦ごはん		こめ,麦(大麦)		
20	火	わかめスープ	豆腐,わかめ	でん粉,ごま油	にんじん,えのき,長ねぎ,にんにく	チキンブイヨン(鶏)
		ブルコギ丼(具)	牛肉,赤みそ	春雨,ごま油,白ごま,でん粉	にんじん,ピーマン,たまねぎ,たけのこ, にんにく,こんにゃく	ブルコギのたれ(小麦・大豆・もも・ごま) コチュジャン(大豆), テンメンジャン(小麦・大豆)
		ミニトマト2個			トマト	
		冷やし中華(中華麺)		小麦粉,植物油脂		
21	水	冷やし中華(具)	無塩せきハム(豚・鶏),ツナ,わかめ		きゅうり,もやし,小松菜,にんじん	
		冷やし中華(たれ)		ごま油,なたね油(大豆)	りんご,レモン果汁	
		あじフライ	あじ	パン粉(小麦)		
		すいか (上田小、とよみ小、長嶺小、ゆたか小)			すいか	
22	木	みかんゼリー(上記以外の学校)		さとう,みずあめ	みかん果汁	
		ごはん		こめ		
		冬瓜のスー	鶏肉		えのき,しいたけ,冬瓜,にんじん,小松菜	チキンブイヨン(鶏)
		ドライカレー	鶏肉,豚肉,刻み大豆,高野豆腐		ごぼう,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,コーン,ブルーネ,にんにく,トマト	ドライカレールー(乳・小麦・りんご・牛・ 豚),デミグラスソース(小麦・鶏)
26	月	あまがし	金時豆	黒糖,押し麦(大麦)	緑豆	
		ボロボロジュシー	鶏肉,卵なしかまぼこ,もずく	こめ,大麦,大豆油	大根,にんじん,ねぎ,しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		パパイヤイリチー	豚肉,卵なしチキアギ,みそ		青パパイヤ,にんじん,小松菜	ボークブイヨン(豚・鶏)
		ナムクジャンダーギー		マッシュポテト,紅いも,でん粉		
27	火	バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉,さとう,ショートニング		
		かぼちゃのカレースープ	鶏肉,白花豆,白いんげん豆,豆乳	じゃがいも,小麦粉,乳なしマーガリン	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,にんにく	ホワイトルー(小麦・豚), チキンブイヨン(鶏)
		魚フライ	ホキ	パン粉(小麦・大豆),でん粉,米粉,みずあめ		
		コールスローサラダ		ドレッシング,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん	
28	水	ごはん		こめ		
		アーサ汁	アーサ,絹ごし豆腐,卵なしかまぼこ		大根,ねぎ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		豚肉の生姜焼き	豚肉	でん粉	にんじん,たまねぎ,小松菜,こんにゃく, たけのこ,赤ピーマン,しょうが	
		すいか (豊見城小、座安小、伊良波小、豊崎小)			すいか	
29	木	りんごゼリー(上記以外の学校)		さとう,みずあめ	りんご果汁	
		ごはん		こめ		
		マーボー豆腐	豚肉,高野豆腐,豆腐,みそ	ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,冬瓜,にんじん,たまねぎ, たけのこ,あお豆	テンメンジャン(小麦・大豆), オイスターソース(かきエキス), ボークブイヨン(豚・鶏), マーボー豆腐の素 (小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ごま)
		春雨の中華サラダ	卵なしかまぼこ	はるさめ,ごま油,白ごま	きゅうり,もやし,きくらげ,コーン	
30	金	オレンジ1/4			オレンジ	
		わかめごはん	わかめ	こめ		
		豚肉のしらたき炒め	豚肉,厚揚げ,絹厚揚げ		にんにく,こんにゃく,たまねぎ,にんじん, 白菜,パクチョイ	ボークブイヨン(豚・鶏)
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	パン粉(小麦・大豆)	かぼちゃ,たまねぎ	ウスターソース(大豆・りんご)
31	土	ごはん		こめ		
		へちまのみそ汁	豚肉,無塩せきポーク(豚・鶏),豆腐,みそ		にんじん,へちま,小松菜,たまねぎ	
		もずく丼	もずく,豚肉		たまねぎ,コーン,にんじん,ピーマン,しょうが	
		おいも大福		さつまいも,もち粉,さとう,なたね油,みずあめ		