

6月予定献立表

平成28年度

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



給食 めあて	小学校	よくかんで食べよう
	中学校	よくかんで食べよう
栄養 目標	小学校	骨や歯を丈夫にする食品を知ろう
	中学校	成長期の栄養について考えよう

	月	火	水	木	金
こんだて	食中毒予防のキホン！！ つかない ふやさない やっつける		1 シュークリーム ほうれん草のゴマ和え ひじきご飯 きのこ入りかきたま汁	2 ブロッコリーサラダ 豆腐入りハンバーグ コッペパン ミネストローネ	3 人参シリシリ シークワーサーゼリー 石垣島産魚フライ みそ汁
あか			牛乳 豚肉 平かまぼこ ひじき 油揚げ 鶏卵 チーズ	牛乳 豆腐入りハンバーグ ベーコン 鶏卵 レッドキドニー 大豆	牛乳 魚フライ 平かまぼこ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ
き			米 麦 シュークリーム サラダ油 でん粉 ゴマ	コッペパン マヨネーズ	米 サラダ油 シークワーサーゼリー
みどり			人参 ごぼう あお豆 ほうれん草 きのこMIX 小松菜	ブロッコリー カリフラワー 冬瓜 人参 玉葱 ニンニク あお豆	人参 玉葱 ゴーヤ 大根 小松菜
栄養価			686 22.9 25.7 780 26.1 28.2	630 25.5 26.4 811 32.6 33.9	719 30.2 18.3 794 33.4 20.7
こんだて	6 フルーツヨーグルト和え 山川漬 夏野菜カレー(ごはん)	7 リゾット 豆と根菜のサラダ スコッチエッグ	8 (小) ソファール (中) ぶどうゼリー じゃじゃ麺 かぼちゃコロッケ	9 (中) ソファール (小) ぶどうゼリー チキンライス 豆っこサラダ	10 根菜の煮物 厚焼き玉子 ごはん アーサ汁
あか	牛乳 豚肉 プレーンヨーグルト	牛乳 鶏卵 鶏肉 チーズ	牛乳 ソファール 豚挽肉 鶏挽肉	牛乳 ソファール 鶏肉 レッドキドニー 白いんげん豆	牛乳 厚焼き卵 豚肉 厚揚げ 生アーサ マグロフレーク
き	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 玉葱 人参 なす インゲン アロエ	米 無塩バター ドレッシング 玉葱 人参 スイートコーン	中華めん サラダ油 ゴマ油 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	ぶどうゼリー 米 サラダ油 無塩バター アーモンド ドレッシング マヨネーズ	米 サラダ油 三温糖 ごぼう 人参 大根
みどり	にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶	マッシュルーム ぶなしめじ パセリ	玉葱 人参 竹の子 干し椎茸 かおちゃ	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり 黄桃缶 あお豆	インゲン 生姜
栄養価	736 21.9 19.5 871 25.2 22.1	584 21.9 25.3 655 24.0 27.4	746 26.0 28.4 794 25.7 29.7	692 20.1 22.9 899 28.6 31.3	669 25.2 20.1 756 28.6 21.5
こんだて	13 大根の梅おかか和え そぼろ丼(麦ごはん) わかめスープ	14 インゲンのゴマ和え 汁そば テンシン春巻き	15 千切大根の甘酢 鯖おろし煮 竹の子ご飯 もすくのすまし汁	16 卵とブロッコリーのサラダ ポイルウィンナー コッペパン かぼちゃスープ	17 筑前煮 鯖の竜田揚げ ごはん みそ汁
あか	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 わかめ 木綿豆腐	牛乳 豚肉 平かまぼこ 春巻き マグロフレーク	牛乳 さば 鶏肉 もすく 錦糸卵	牛乳 レッドキドニー 白いんげん豆 ウィンナー 鶏挽き肉 鶏卵	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ
き	米 麦 サラダ油	沖縄そば サラダ油 三温糖	米 グラニュー糖	コッペパン ポテト 無塩バター 小麦粉 マヨネーズ	米 サラダ油 こんにゃく 三温糖
みどり	ほうれん草 玉葱 人参 生姜 大根 きのことMIX	すりごま マヨネーズ 青ネギ インゲン ごぼう 人参 生姜	たけのこ 人参 青ネギ 生姜 小松菜 大根	ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 ぶなしめじ ドライパセリ	ごぼう 人参 インゲン 白ねぎ 干し椎茸 小松菜
栄養価	646 25.0 18.1 722 28.1 20.1	733 25.1 32.8 839 28.7 36.3	659 24.9 20.5 780 28.5 21.6	698 24.8 31.6 842 29.6 35.8	765 31.3 26.4 869 35.1 29.1
こんだて	20 ひじき焼売 きんぴらごぼ ごはん 冬瓜のスープ	21 プリン ペンネ・ミートソース コーンサラダ	22 冷凍パイ もすく雑炊 小松菜と焼き椎茸和え 安納芋	慰霊の日 	
あか	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 ひじき焼売 油揚げ 刻み昆布	牛乳 鶏挽き肉 豚挽き肉 鶏肉 レッドキドニー 白インゲン豆	牛乳 もすく マグロフレーク		
き	米 サラダ油 三温糖	ペンネ オリーブオイル グラニュー糖	米 安納芋		
みどり	ごぼう 人参 インゲン 冬瓜 小松菜	玉葱 人参 ヤングコーン ピーマン ブロッコリー	冷凍パイ 人参 ぶなしめじ 小松菜 椎茸		
栄養価	629 21.8 14.8 686 23.5 15.7	670 28.6 23.9 789 33.7 27.5	475 16.0 8.9 520 17.7 9.1		
こんだて	27 クーフィリチー ささみチーズフライ ごはん ミートボールのすまし汁	28 フルーツ白玉 うどん	29 (小) ライチゼリー (中) ソファール カレーピラフ コンソメスープ	30 (小) ライチゼリー (中) ソファール 豚肉のトマトソース煮 コーンと卵のスープ 黒糖パン	カルシウムが多い食べ物 カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。 牛乳・乳製品、小魚、青菜 大豆・大豆製品など
あか	牛乳 マグロフレーク 刻み昆布 油揚げ 鶏ささみ チーズ ミートボール	牛乳 鶏肉 油揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン ソファール	牛乳 豚肉 鶏卵 ソファール	
き	米 サラダ油 春雨 グラニュー糖	うどん 三温糖 白玉だんご	米 ライチゼリー オリーブオイル	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	
みどり	人参 玉葱 小松菜 キャベツ ほうれん草	小松菜 白ねぎ 干し椎茸 アロエ 黄桃缶 みかん缶 レーズン オレンジジュース	人参 玉葱 マッシュルーム ヘチマ コーン 小松菜 ニンニク 冬瓜 椎茸	玉葱 人参 マッシュルーム なす パプリカMIX 裏ごしコーン ねぎ	
栄養価	753 22.3 27.8 820 24.4 29.1	563 19.6 15.4 666 22.5 17.3	568 17.0 15.8 688 22.4 19.6	676 27.4 22.2 774 29.6 24.4	

★給食費は、期限内に納めましょう。