



給食予定献立表



平成28年度

石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
6	金	ご飯 フーチャンブルー 牛乳 みそ汁 納豆 牛乳餅	豚肉 わかめ みそ 納豆 牛乳 うすあげ 卵	米 麴 油 芋くず さとう	にら 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ
9	月	子供の日行事食 たけのこごはん 沢煮碗 牛乳 とり肉の唐揚げ	生乳 とり肉 うすあげ 卵	米 もち米 小麦粉 油 もち さとう	たけのこ 人参 いんげん 大根 ごぼう しいたけ しょうが にんにく 小松菜
子供達の健やかな成長を心より願います！ たけのこのようにスクスクとまっすぐに、柏の葉のように代々続くように！					
10	火	和風スパゲティー わかめスープ シーフードサラダ 牛乳	生乳 イカ エビ アサリ ベーコン のり わかめ	スパゲティー パター 油 オリーブ油 ごま 渦巻き麴 ドレッシング	玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり レタス 水菜 トマト コーン
11	水	ゴーヤーシリシリサンド(黒米粉パン) 野菜スープ チキンサラダ 牛乳 コッパ	生乳 卵 とりささ身 ベーコン コンビーフ	パン ドレッシング 油	ゴーヤー 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ レタス 水菜 きゅうり コーン トマト
12	木	ご飯 中華スープ 牛乳 すぶた バンサンスー	生乳 ぶた肉 ハム なると	米 片栗粉 さとう 油 春雨	ほうれん草 人参 もやし にんにく レタス ピーマン たけのこ しいたけ キャベツ しょうが きゅうり きくらげ トマト パプリカ
13	金	もずく丼(麦ご飯) みそ汁 アーサの天ぷら 果物 牛乳	生乳 とり挽肉 もずく 魚のすり身 卵 みそ アーサ	米 麦 春雨 片栗粉 さとう 渦巻き麴 油 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ とうが 小松菜 ごぼう パイン缶詰
16	月	玄米ご飯 とり汁 牛乳 野菜のポン酢和え ミニ納豆	生乳 とり肉 納豆 糸けずり 昆布	米 玄米 こんにやく 油	しょうが パパイア 人参 しいたけ 小松菜 かぼちゃ ナス おくら いんげん 大根
17	火	野菜汁そば 梅肉和え きびなごの磯辺揚げ 牛乳	生乳 ぶた肉 カマボコ きびなご のり わかめ	そば 小麦粉 油 ドレッシング	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ゴーヤー きゅうり おくら トマト
18	水	セルフバーガー(ハンバーグ・生野菜・チーズ) ほうれん草スープ グリーンポテト パルサー 果物 牛乳	生乳 ベーコン チーズ 牛 ぶた とり挽肉 卵	パン じゃが芋 油 さとう	玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 コーン レモン グリーンピース レタス キャベツ トマト パセリ バナナ
19	木	ご飯 みそ汁 冷や奴 フーチャンブルー 牛乳	生乳 ポーク缶詰 卵 とうふ わかめ みそ 糸けずり	米 麴 油	かぼちゃ えのき茸 もやし 人参 にら キャベツ
20	金	島野菜のキーマカレー(麦ご飯) ゆで卵 フルーツヨーグルト 牛乳	生乳 卵 ヨーグルト 牛 ぶた とり挽肉	米 麦 油 パター ルウ	ゴーヤ とうが パパイア 玉ねぎ 人参 ピーマン ナス にんにく トマト しょうが バナナ りんご 果物缶詰
23	月	ご飯 もずくスープ 果物 牛乳 とうがのそぼろ煮 油みそ	生乳 とり挽肉 みそ なまり節 糸けずり もずく 米みそ	米 さとう 油	しょうが ねぎ とうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら オレンジ
24	火	ジャージャー麺 にら玉スープ ごまじゃこサラダ 牛乳	生乳 ぶた とり挽肉 卵 煮干し	中華麺 ごま油 片栗粉 さとう 油 ごま	白ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ザーサイ しょうが きゅうり えのき茸 キャベツ トマト りんご にら にんにく
25	水	ホットドッグ(ロングウインナー) ホワイトシチュー コールスローサラダ コッパ デザート 牛乳	生乳 ウインナー とり肉	パン じゃが芋 油 バター ドレッシング ルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン
26	木	ご飯 みそ汁 牛乳 千草焼き きんぴらごぼう	生乳 とり挽肉 卵 みそ とうふ わかめ	米 こんにやく ごま 油 ごま油 さとう	とうが しめじ 人参 ほうれん草 ごぼう
27	金	トマトソースのハヤシライス(麦ご飯) 枝豆 フルーツ寒天 牛乳	生乳 石垣島産和生 ぶたレバー クリーム	米 麦 油 パター ルウ 寒天	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム トマト 枝豆 バナナ りんご 果物缶詰
30	月	チャーハン アーサ汁 牛乳 花野菜のサラダ いわしのカリカリ揚げ	生乳 ぶた挽肉 いわし ベーコン 卵 魚そうめん ハム アーサ	米 油 ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ きくらげ しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり
31	火	しょうゆラーメン 野菜のナムル ミニ肉まん 牛乳	生乳 卵 なると のり 煮干し わかめ	中華麺 ごま さとう ごま油	ねぎ コーン ほうれん草 人参 もやし きくらげ きゅうり

5月の給食目標

えいせいてき しょうかいかつ
衛生的な食生活に気をつけよう



* 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。ご了承ください。

* 下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

☆ 正しく手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう！ 汗をかく季節です、清潔を保つためにも、給食用のハンカチ(ハンドタオル等)を持たせてください。

後片付けのお願いです m(_ _)m

「ごちそうさま。」給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とても嬉しくなります。ただ、給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器を洗って片付け、明日の準備をされるはずの子さんの仕事がとてもスムーズになります。ご協力をお願いします。

食器はきれいに
して返す。



ご飯つぶや細かい野菜などが
食器のまわりについていませ
んか。きれいに食べてから返し
ましょう。

食器を種類ごとに
向きをそろえて返す。



食器を種類ごとに重ねて返し
ます。はしやスプーンの向き
もきちんとそろえてね。

そろそろ、梅雨の季節が
やってきます。いつでも、
自分の身のまわりの清潔
に気をつけましょう。忘れ
がちなのは、つめ！！つ
めは伸びていませ
んか？

