



6月 給食予定献立表



平成28年度
石垣市 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
1	水 コッペ	ポテトサラダサンド 野菜スープ 牛乳 ワインナーのベーコン巻き 果物	生乳 卵 まぐろフレーク ワインナー ベーコン ちくわ	パン じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 キャベツ バナナ
2	木	玄米ごはん みそ汁 牛乳 とり肉の照り焼き おひたし	生乳 とり肉 系けずり わかめ みそ	米 玄米 さとう 油	へちま しめじ しょうが にんにく ほうれん草 人参 もやし
3	金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 茹で卵 フルーツポンチ	生乳 とり肉 ぶたレバー 卵	米 麦 じゃが芋 油 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご バナナ フルーツ缶詰
6	月	ごはん わかめスープ 味付きのり 野菜のそぼろ和え 果物 牛乳	生乳 とり挽肉 厚揚げ みそ のり わかめ	米 ごま 油 さとう	にら おくら いんげん しょうが かほちや 土ス グレープフルーツ
7	火	赤飯 イナムルチ 牛乳 魚の天ぷら クーブリチー	生乳 ぶた肉 白身魚 卵 カマボコ イナムルチみそ 昆布	米 黒紫米 もち米 油 小麦粉 こにゃく さとう	大根 人参 しいたけ きくらげ ねぎ しょうが にら
8	水 なかよし	2種サンド(ジャム・ハムカツ) あまがし ふわふわスープ グリーンサラダ 牛乳 今日は、ハーリーです！ 海での安全祈願と豊漁を願います。	生乳 ハム 卵 ベーコン チーズ 金時豆 緑豆	パン ジャム 小麦粉 油 黒糖 パン粉 マヨネーズ ドレッシング 麦 さとう	トマト レタス きゅうり いんげん パセリ ほうれん草 プロッコリー アスパラ 玉ねぎ
9	木	スパゲティーミートソース 牛乳 ほうれん草スープ カリカリサラダ	生乳 牛・ぶた・とり挽肉 ベーコン チーズ	スパゲティー オリーブ油 小麦粉 ぎょうざの皮 ドレッシング バター	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ レタス 水菜 きゅうり
10	金	四色丼(まぐろそぼろ・炒り卵・野菜) 牛乳 もぞくスープ キャベツのさっぱり和え	生乳 卵 まぐろフレーク もぞく 緑とうふ	米 麦 油 ごま	いんげん 人参 キャベツ きゅうり しょうが
13	月	ごはん みそ汁 果物 牛乳 鰯の塩焼き ひじきの煮物	生乳 さば ひじき 大豆 うすあげ	米 油 さとう 渦巻き麩 こにゃく	とうが 小松菜 人参 いんげん 黄桃缶詰
14	火	ジャージャー麺 小松菜スープ 野菜チップス 牛乳	生乳 ぶた・とり挽肉 ベーコン みそ	中華めん ごま油 さとう じゃが芋 さつま芋 油	白ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう しいたけ しょうが にんにく きゅうり れんこん たけのこ いんげん ザーサイ
15	水	フレンチトースト クラムチャウダー ほうれん草のソテー 果物 牛乳	生乳 卵 ベーコン アサリ	パン ハチミツ 油 ルウ バター じゃが芋	玉ねぎ パセリ ほうれん草 人参 コーン グリーンピース バナナ
16	木	とり汁 キャベツメンチカツ もやし炒め 牛乳	生乳 とり肉 ぶた肉 卵 とうふ 昆布	おにぎり 小麦粉 パン粉 油	大根 人参 パパイヤ しいたけ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし コーン にら
17	金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 枝豆 フルーツヨーグルト	生乳 石垣島産牛 ぶたレバー クリーム ヨーグルト	米 麦 油 バター ルウ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム 枝豆 バナナ りんご フルーツ缶詰
粗食給食 20	月	かんだばーじゅーしー 塩煮大豆 ふかし芋 小魚の唐揚げ 牛乳	生乳 ぶた肉 島小魚 大豆	米 麦 もちきび 油 さつま芋	かんだばー(さつま芋の葉) 大根 人参
慰靈の日行事食					
6月23日(木)は慰靈の日です！ 平和を感じ、食べ物に感謝して頂きましょう。					
21	火	汁そば 山吹和え ミルクもち 牛乳	生乳 ぶた肉 カマボコ 卵 わかめ きな粉	そば タピオカ粉 さとう	しょうが ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり
22	水 あみ	パン ジャム コーンシチュー 魚のムニエルラビコットソースかけ ミックスソテー 牛乳	生乳 とり肉 白身魚	パン ジャム バター 小麦 粉 油 ルウ じゃが芋 マ ムー	コーン 玉ねぎ 人参 プロッコリー しめじ にんにく きゅうり トマト キャベツ
23	木	いのちの日 慰靈の日			
24	金	タコライス(麦ごはん・タコスミート 生野菜・チーズ) アーサ汁 海草サラダ 牛乳	生乳 牛・ぶた・とり挽肉 ぶたレバー なまり節 大豆 チーズ 緑とうふ アーサ 海草ミックス	米 麦 油 ドレッシング バター	人参 ピーマン にんにく レタス トマト 水菜 しょうが キャベツ きゅうり コーン
27	月	うんどうかいふりかえ 運動会振替休日(ゆっくり体を休めて 又、明日から頑張ろう！)	からだ やす きゅうじつ	また あした がんば	
28	火	冷やし石垣ませそば かき玉スープ 春巻き ヨーグルト 牛乳	生乳 ぶた・とり挽肉 卵 のり かつお節粉	そば ごま油 春巻きの皮 片栗粉 油	もしや 人参 にら ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ
29	水	黒糖パン ミネストローネ 牛乳 シーフードサラダ ジャーマンポテト	生乳 イカ エビ アサリ ベーコン ウインナー インゲン豆	パン じゃが芋 バター 油 ドレッシング	パパイヤ 玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ キャベツ レタス きゅうり 水菜
30	木	ごはん みそ汁 小松菜の和え物 サンマのカバ焼き 牛乳	生乳 さんま ちくわ わかめ みそ	米 片栗粉 さとう 油	とうが 小松菜 人参 しめじ 大根 きゅうり トマト

*材料、その他の都合により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。

6月の給食目標

6月は「食育月間」です。「食べる」ことについて考えてみましょう！

よくかんでたべよう！

歯や骨を丈夫にする食品について知り、進んで食べるようになります！

良くかんで食べると、頭の発達に良い効果があります。

良くかんで食べると唾液の分泌が良くなり食べ物が歯にくっつきにくくなり、虫歯の予防になります。又、免疫力も高まります。

ひ・み・こ・の・は・が・い・い・ぜ



日頃の食事の取り方や生活習慣について見直してみよう。