



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

6月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

<給食目標> よくかんで食べよう

<栄養目標> 骨や歯を丈夫にする食べものを知ろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

学童・思春期

成人期

高齢期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんだて あか き みどり 小学校 中学校

1(木) 牛乳の日

弁当の日



2(金) よくかんで食べよう



ぶたにくとれんこんのくろずいため
ごはん ユイミータン(ちゅうかコンスープ)

牛乳、卵、ぶたにく、あつあげ

こめ、てんぷん、ごま油、三温糖、大豆油

コーン、長ねぎ、れんこん、いんげん、しめじ、にんじん

E 583 P 24.1 F 17.7
E 662 P 26.9 F 19.6

こんだて

5(月) 虫歯予防デー(6/4)

チーズ
子もちししゃものこうそうやき
きゅうりとオクラのネバネバサラダ

カルシウムごはん りきゅう汁

欠食:西小6年

6(火) 西原のバジルだよ!

アーモンド
やさしいチキアギ

ガパオライス はるさめスープ(むぎごはん)

7(水) トマトのこたわぎ

ヨーグルト
チキンとやさいのトマトに

コッペパン ヌードルスープ

8(木) 6月は食育月間

りんご ごもくまめ
ごはん 魚とあさりのみそ汁

欠食:西小5年

9(金) いろんな沖縄そば

ウムクジャンダーギー
やさしいそば きゅうりのウサチ

欠食:西小5年

あか き みどり 小学校 中学校

牛乳、とうふ、みそ、ちくわ、かつおぶし、子もちししゃも、豆腐、チーズ

こめ、さつまいも、ごま、三温糖、卵なしアーモンド

ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、きゅうり、だいこん、おくら、シークワーサー、タイム、フェンネル、にんにく

E 588 P 21.2 F 20.1
E 676 P 25.4 F 23.4

牛乳、とりにく、卵、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、チキアギ

こめ、麦、はるさめ、ごま油、三温糖、アーモンド

玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、きくらげ、しょうが、にんにくの芽、ピーマン、パプリカ、コーン、ウージパウダー、にんにく、バジル

E 671 P 30 F 23.4
E 757 P 34.4 F 25.2

牛乳、ベーコン、とりにく、ヨーグルト

コッペパン、スリゲティ、大豆油、三温糖、てんぷん

にんじん、玉ねぎ、えのき、こまつな、だいこん、しめじ、ブロッコリー、カララワウ、トマト、にんにく、パセリ

E 558 P 27.6 F 16.5
E 624 P 31 F 18.1

牛乳、赤魚、あさり、とうふ、みそ、とりにく、大豆、ひじき、ちくわ

こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油

だいこん、さんとうさい、にんじん、こんにゃく、えだまめ、しょうが、りんご

E 551 P 27.7 F 14.2
E 625 P 31.3 F 15.4

牛乳、ぶたにく、わかめ

沖縄そば、三温糖、ごま油、うまクジャンダーギー、大豆油

キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、きゅうり、白菜

E 594 P 24.5 F 17.6
E 701 P 28.8 F 19.8

こんだて

12(月) ハ宝菜の名前の秘密

はっぼうさい
ごはん サムゲタンスープ

13(火) 正しく手を洗おう

ごもくきんぴら
ごはん おきなわみそ汁

14(水) サメカレー!!!

れんこんサラダ
むぎごはん シャークカレー(サメカレー)

15(木) 琉球料理の日

弁当の日

16(金) なんでも「ほどよく!」

サバのおやき
ごはん きこのみそ汁

あか き みどり 小学校 中学校

牛乳、とりにく、ぶたにく、いか、えび、うずらの卵

こめ、もち米、麦、ごま油、大豆油、てんぷん

しいたけ、にんじん、しめじ、えのき、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ、はくさい、にんにくの芽

E 530 P 25.6 F 14.3
E 594 P 29.3 F 15.5

牛乳、とうふ、ポーク、みそ、ぶたにく、油あげ

こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油

だいこん、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ごぼう、パプリカ、ピーマン、こんにゃく

E 529 P 20.2 F 14.7
E 592 P 22.2 F 15.8

牛乳、さめ、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆

こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ

玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、ウージパウダー、にんにく、れんこん、だいこん、きゅうり、コーン

E 716 P 22.2 F 27
E 818 P 25 F 30.9

牛乳、ぶたにく、わかめ

牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ぶたにく、さば

こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油

なめこ、しめじ、えのき、ごぼう、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、グリーンピース

E 598 P 25.8 F 20.7
E 679 P 30.2 F 23.5

牛乳、卵、油あげ、ちくわ、みそ、とりにく、豚レバー、もずく、大豆

こめ、大豆油、三温糖、てんぷん

チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく、大根葉

E 530 P 21.3 F 15
E 598 P 23.8 F 16.2

20(火) 姿勢よく食べよう

くろまめきなこクリーム
ブロッコリーステーキ

コッペパン ミネストローネ

あさり入りだよ!

21(水) たぬき汁!?

いわしのしょうがに
にんじんしりしり

ごはん たぬき汁

22(木) 慰霊の日 menu

ポロポロジュシー やきいも

シマナーチャンプルー

23(金) 慰霊の日

牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、ツナ

こめ、麦、大豆油、さつまいも

しいたけ、にんじん、とうがん、さんとうさい、からしな、キャベツ、もやし

E 467 P 16.9 F 14
E 510 P 18.8 F 15.3

あか き みどり 小学校 中学校

牛乳、卵、油あげ、ちくわ、みそ、とりにく、豚レバー、もずく、大豆

こめ、大豆油、三温糖、てんぷん

チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく、大根葉

E 530 P 21.3 F 15
E 598 P 23.8 F 16.2

牛乳、ベーコン、あさり、ぶたにく、大豆

コッペパン、じゃがいも、大豆油、マーガリン、黒豆きなこクリーム

玉ねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ、トマト、にんにく、ブロッコリー、コーン

E 623 P 25.5 F 27
E 704 P 28.7 F 29.9

牛乳、チキアギ、油あげ、卵、ツナ、かまぼこ、国産いわしの生水煮

こめ、ごま油、てんぷん、大豆油

こんにゃく、にんじん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく

E 598 P 26.5 F 18.2
E 658 P 28.6 F 19.5

牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、ツナ

こめ、麦、大豆油、さつまいも

しいたけ、にんじん、とうがん、さんとうさい、からしな、キャベツ、もやし

E 467 P 16.9 F 14
E 510 P 18.8 F 15.3

こんだて

26(月) 交互食べをしよう

ホイコーロー
ごはん カニカマとわかめのちゅうかスープ

27(火) 頭に良い食べ物

あかうおのごまみそやき
はくさいのしょうがえ

ごはん とうがんのすりながし汁

28(水) 笑って免疫カアップ

とりそばろのあつやき玉子
ごはん だいこんととりにくのうまに

29(木) 弁当の日

30(金) シブイって!?

シブインプシー
ごはん ゆしどうふ

あか き みどり 小学校 中学校

牛乳、かにかま、わかめ、ぶたにく、あつあげ

こめ、てんぷん、ごま油、ごま、三温糖、アーモンド

えのき、パコチヨイ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、ウージパウダー

E 530 P 21.3 F 15.8
E 597 P 24.1 F 17.3

牛乳、卵、とりにく、赤魚、みそ

こめ、てんぷん、ごま油、ごま、三温糖、アーモンド

とうがん、ねぎ、はくさい、きゅうり、しょうが、にんにく

E 510 P 23.2 F 14.3
E 582 P 28.6 F 16.1

牛乳、とりにく、あつあげ、あつやき玉子

こめ、三温糖、大豆油

だいこん、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、れんこん、えだまめ、しょうが

E 604 P 22.8 F 23.3
E 661 P 24.8 F 24.3

牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、ツナ

こめ、三温糖、大豆油

しいたけ、にんじん、とうがん、さんとうさい、からしな

E 476 P 19.2 F 12.6
E 529 P 21.6 F 13.5

牛乳、ゆしどうふ、とりにく、みそ

こめ、大豆油、三温糖

ねぎ、だいこん、とうがん、にんじん、からしな

E 476 P 19.2 F 12.6
E 529 P 21.6 F 13.5

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。