

令和6年  
6月の予定献立表



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241  
FAX: 72-3074

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

**\*6月欠食予定\***  
3日(月)~5日(水)  
久松小6年  
10日(月)  
西辺小、狩俣小、池間小中  
久松中、西辺中、狩俣中  
10日(月)~12日(水)  
北小6年  
11日(火)~14日(金)  
狩俣中3年  
12日(水)~14日(金)  
平一小6年  
19日(水) 東小5年

がつ にち は くち けんこうしゅうかん  
**◇6月4~10日は歯と口の健康週間◇**

しかけんしん けっか  
**歯科検診の結果はどうでしたか?**

は た もの た たいせつ  
**歯は食べ物を食べるためにとても大切なものです。**

しよくご はみが ふだん ちから きた おい  
**食後の歯磨きや普段からかむ力を鍛えることが、美味**

たの しょくじ  
**しく楽しく食事ができるコツです。**

ていねい はみが しょくじ か  
**丁寧な歯磨きや、食事によく噛むことを**

こころ  
**心がけましょう。**

がつ にち きれい ひ  
**6月23日は慰霊の日**

いま ねんまえ、おきなわけん はげ  
**今から79年前、沖縄県では激**

せんそう おこな  
**しい戦争が行われました。**

がつ にち おきなわ たたか  
**6月23日は沖縄での戦いが**

おつわった日とされています。

へいわ いの ひ  
**平和を祈る日にしましょう。**

こ ん だ て	3(月) いわししょうがに オレンジ えだまめと ゆかりのごはん ブロッコリーの ごまあえ	4(火) パパイヤサラダ ポークビーンズ コッペパン ポテトスープ	5(水) にんじんとこんにゃくの きんぴら こざかなとアーモンドの あめがらめ ごはん アーサ汁	6(木) コッペパン・おうとう・チョコジャム (平一小・南小・平良中・鏡小中) はるさめマヨサラダ あげパン (東小・北小中・西小中 狩小中・池小中・久小中) コンソメスープ	7(金) 【6/9ユッカヌヒー献立】 スンスーイリチー あまがし しろごまつくね (小1,中2) ごはん シカムドウチ
あか き	ぎゅうにゅう、とりこ、いわししょうがに、チリメン あぶら、さとう、こめ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ(マグロ) コッペパン、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、アーサ、ぶたにく、かまぼこ、カエリ こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、アーモンド、ごま、こ どう、さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ハム あぶら、さとう、コッペパン、りよくとうはるさめ、マヨ ネーズ(卵不使用)、ごま、チョコジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、しろご まつくね、こんぶ こめ、あぶら、さとう、あまがし
みどり	にんじん、しいたけ、まいたけ、えだまめ、ゆかり、ブ ロccoli、はくさい、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、にんにく、 ミックスベジタブル、トマト、パセリ、パパイヤ、きゅう り、だいこん、レモン	どうがん、しいたけ、しょうが、れんこん、にんじん、こ んにゃく、きぬさや	ウーヅパウダー、たまねぎ、にんじん、はくさい、セロ リ、だいこん、きゅうり、おうとう	だいこん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、たけのこ、こ んにゃく、にんじん
小学校	C 616 P 25.5 F 21.7	C 574 P 26.6 F 17.6	C 604 P 23.8 F 19.4	C 578 P 19.4 F 24.2	C 659 P 26.2 F 21.8
中学校	C 745 P 30.7 F 25.4	C 720 P 32.7 F 20.7	C 735 P 28.6 F 22.7	C 726 P 23.2 F 29.3	C 823 P 32.7 F 28.2
こ ん だ て	10(月) れんこんのおかかあえ きのこぞうすい こむぎふしろう メンチカツ	11(火) チョップドサラダ ウインナーチリソースかけ コッペパン クラムチャウダー	12(水) ひじきいため あじしおやき (小1,中2) ごはん とんじる	13(木) てりやきにくだんご (小1,中2) きのこの わふうスパゲティ ビーンズサラダ	14(金) オレンジ オムライスシート (ごはんの上のせてください) チキンライス カルちゃんサラダ
あか き	ぎゅうにゅう、とりこ、こむぎふしろうメンチカツ、ちく わ、かつおだし こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あさり、ウインナー じゃがいも、さとう、でんぶ、さつまいも、マヨネーズ (卵不使用)、コッペパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あじしおやき、ひじき、 だいず、あぶらあげ こめ、じゃがいも、ごまあぶら、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、てりやきにくだんご、だいず、 ミックスベジタブル、しろいんげん あぶら、スパゲティ、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、とりこ、オムライスシート、ひじき、チリ メン あぶら、こめ、ごま
みどり	だいこん、しめじ、エリンギ、まいたけ、チンゲンさい、 しいたけ、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、ブロッ コリー、カリフラワー	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ながねぎ、え だまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、ほうれ んそう、だいこん、きゅうり、えだまめ	たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、こまつ な、きゅうり、にんじん、オレンジ
小学校	C 512 P 23.4 F 23.3	C 618 P 24.8 F 21.1	C 604 P 29.4 F 19.7	C 515 P 24 F 21.2	C 584 P 24.3 F 19.5
中学校	C 633 P 29 F 28.3	C 759 P 29.2 F 24	C 761 P 39.7 F 23.6	C 660 P 31 F 27	C 701 P 28.4 F 22.5
こ ん だ て	17(月) さんまかぼすレモンに オレンジ うめひじきのごはん ささみの わふうサラダ	18(火) カレーふうマリネ ミートボールの トマトに コッペパン ベジタブルスープ	19(水) チャプチェ あげぎょうざの あまずかけ ごはん わかめスープ	20(木) ハムコーンサラダ てりやきチキンパティ こくとうパン いろどりスープ	21(金) のりしおサラダ スタミナ丼 (ごはんの上のせてください) ごはん かぼちゃのみそしる
あか き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、さんまかぼすレモン に、とりこ あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、にくだんご、しろいんげんまめ、だいず コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも、さつまいも	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、あげぎょうざのあま ずかけ こめ、さとう、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、もずく、てりやきチキンパティ、ハム こくとうパン	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、のり こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごま
みどり	にんじん、しいたけ、カリカリうめ、えだまめ、ゆかり、 ブロッコリー、きゅうり、にんじん、きピーマン、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、にんにく、 しめじ、トマト、ピーマン、パセリ、カリフラワー、きゅう り、あかピーマン、エリンギ	チンゲンさい、ながねぎ、たまねぎ、しょうが、にんに く、にんじん、しいたけ、きピーマン、にら	たまねぎ、にんじん、えのき、トマト、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、コーン	かぼちゃ、しめじ、ながねぎ、にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、にら、パパイヤ、 こまつな、きゅうり、あかピーマン
小学校	C 621 P 26.3 F 21.7	C 566 P 22.3 F 18.6	C 585 P 19.4 F 16.8	C 610 P 25.4 F 19	C 587 P 22 F 18.4
中学校	C 716 P 30.5 F 22.9	C 708 P 26.8 F 21.8	C 693 P 22.8 F 18.2	C 729 P 28.9 F 20.9	C 715 P 26.1 F 21.6
こ ん だ て	24(月) 【6/23慰霊の日献立】 しらあえふう ひとくち こくとう ヤファラジュージー やさいも	25(火) シトラスサラダ ささみチーズフライ コッペパン レヴィシアスーパ	26(水) カラフルサラダ りんご ごはん ハヤシライス	27(木) やさしいりとつくね あおうめゼリー かやくごはん いそかあえ	28(金) トマトミートオムレツ パジルペンネ オーロラサラダ
あか き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげん、ちくわ、みそ こめ、さつまいも、さとう、ごまあぶら、ごま、こくとう	ぎゅうにゅう、とりこ、ひよこまめ、ささみチーズフライ イ、ツナ(マグロ) コッペパン、じゃがいも、あぶら、オリーブあぶら、マー マレード	ぎゅうにゅう、ぶたにく こめ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、やさ しいりとつくね、ちくわ、のり あぶら、こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、あおうめゼ リー	ぎゅうにゅう、とりこ、トマトミートオムレツ、ハム あぶら、マカロニ、マヨネーズ(卵不使用)
みどり	にんじん、とうがん、しいたけ、ながねぎ、はくさい、ほ うれんそう、こんにゃく	にんじん、セロリ、はくさい、パセリ、ほうれんそう、 キャベツ、こまつな、きゅうり、きピーマン	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルー ム、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、きゅう り、あかピーマン、コーン、りんご	にんじんしいたけ、こんにゃく、えだまめ、ほうれんそ う、はくさい、れんこん、えのき	にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじ ん、なす、カリフラワー、キャベツ、あかピーマン、コー ン、レモン
小学校	C 500 P 17 F 15.3	C 706 P 27.2 F 33.6	C 577 P 21.3 F 13.9	C 565 P 22.8 F 16	C 558 P 21.7 F 27.2
中学校	C 600 P 19.9 F 17.4	C 825 P 31.8 F 36.2	C 690 P 25.5 F 15.8	C 669 P 26.8 F 18.2	C 703 P 26.9 F 34.6

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュージー・リゾット・ヤファラジュージー等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。