




食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※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 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう

こ ん だ て	6/5~6/9 歯と口の健康週間 かみかみ献立を提供して いますので、いつもより 多くかむようにしてみましょう。 6/12~6/16 残量調査 約4年ぶりに残量調査を行います。				1(木)	2(金)	
あ か	いつもと違って、残った料理は				台風2号 接近のため、 休校	台風2号 接近のため、 休校	
き	入っていた食缶やパットなどに						
み ど り	戻してくださいね。						
こ ん だ て	5(月) コーンとだいたいのメンチカツ スパゲティ(めん) スパゲティ ミートなす(具)	6(火) にんじんシリシリ ごはん へちまのみそしる	7(水) 歯と口の健康週間 さつまいも スティック くるまふとりにくの ナゲット ごはん けんちんじる	8(木) 歯と口の健康週間 ウインナーのチリソースかけ コッパン きなこあげパン (南小) コーンスープ	9(金) 歯と口の健康週間 りんごヨーグルトふろゼリー こざかなのみつがらめ ごはん だいこんのうまに		
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ふたにレバー、 だいたい、とりこ	ぎゅうにゅう、こやうとうふ、わかめ、みそ、 ツナフレック、たまご	ぎゅうにゅう、とりこ、とうふ、ふ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、 無塩せきベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、 いわし、だいたい、とうにゅう		
き	こむぎこ、だいたい油、オリーブ油、 さんおんとう、ラード、こめこ、さとう	こめ、だいたい油	こめ、さといも、さつまいも、さとう、こめ油	こむぎこ、さとう、だいたい油、さんおんとう、 ことう、アーモンド、じゃがいも、 マーガリン、でんぷん、ラード	こめ、さといも、さんおんとう、アーモンド、 ごま、さとう		
み ど り	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、 にんにく、コーン	へちま、ねぎ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、にんにく	にんじん、だいこん、こまつな、こんにゃく、 にんにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、 マッシュルーム、コーン、さとうきび、 にんにく、トマト	だいこん、しいたけ、にんじん、いんげん、 りんご		
こ ん だ て	12(月) 6/11は、入梅 残量調査 ① あおうめゼリー あつあげのいために ごはん ころもつな のみそしる	13(火) 残量調査 ② ポテトソーサー コッパン きなこあげパン (津小) ミネストローネ	14(水) 6/15は、しょうがの日 残量調査 ③ とうにゅうムース さばのしょうがやき ごはん やさいチャンプルー	15(木) 琉球料理の日 残量調査 ④ パイパイイリチー ごはん クーリジシ	16(金) 和菓子の日 残量調査 ⑤ たいやき ウッチンライス さきみカツ		
あ か	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、きなこ、 無塩せきベーコン、とりこ、 無塩せきウインナー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 ツナフレック、さば、とうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、わかめ、たまご、 ツナフレック、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とりこ、だいたい、だいたいこ、あずき		
き	こめ、だいたい油、ごま油、さとう	こむぎこ、さとう、だいたい油、さんおんとう、 ことう、アーモンド、じゃがいも	こめ、だいたい油、さんおんとう、ごま油、 さとう	こめ、でんぷん、だいたい油	こめ、おむぎ、だいたい油、パンこ、こむぎこ、 さとう、でんぷん、こめこ		
み ど り	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 いんげん、しょうが、うめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、 にんにく、アスパラガス、しめじ	にんじん、もやし、キャベツ、からしな、 しょうが	しいたけ、たまねぎ、パイパイ、にんじん、 にら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 コーン、ピーマン、ウッチン		
こ ん だ て	19(月) 食育の日 ぶたにくとピーマンいため ごはん はるさめスープ	20(火) はつぼうさい ごはん わかめスープ	21(水) 旧暦5/4 ユッカヌヒー ことうアガラサー せんざりイリチー ごはん うちなみそしる	22(木) いれいの日メニュー パイゼリー はつがげんまいりひらつくね やきいも ポロポロジュシー	23(金) いれいの日 アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みづらいですが必 要な方は担任へ申し出 てください。		
あ か	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ、とうふ、 ぶたにく、うずらたまご、とりこ、ほたて	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、 みそ、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、もずく、だいたい			
き	こめ、はるさめ、だいたい油、ごま油、 さんおんとう、でんぷん	こめ、だいたい油、ごま油、さとう、でんぷん	こめ、だいたい油、さんおんとう、こむぎこ、 ことう	こめ、おむぎ、さつまいも、パンこ、でんぷん、 ラード、はつがげんまい、さとう			
み ど り	しいたけ、こまつな、にんじん、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	もやし、ねぎ、しょうが、はくさい、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく	にんじん、とうがら、もやし、角切だいこん、 こんにゃく、しいたけ	にんじん、こまつな、しいたけ、さとうきび、 たまねぎ、パイナップル、シークワーサー			
こ ん だ て	26(月) ぶたキムチどん(具) ごはん とうがんスープ	27(火) ビーフんいため ごはん まめまめみそしる	28(水) とりこといものあまからに ごはん つみれじる	29(木) たかなオムレツ ごはん とうがんのそぼろに	30(金) マスカットゼリー ひやしちゅうか あじフライ きんしたまご ひやしちゅうか ひやしちゅうか(具)		
あ か	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、 ぶたにく、あつあげ、こんぶ、さば	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 とうにゅう、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、いわし、たら、だいたい、とうふ、 とりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、 だいたい、あつあげ、たまご	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、あじ		
き	こめ、でんぷん、さとう、だいたい油、ごま、 ごま油、さんおんとう	こめ、ビーフん、だいたい油、ごま油、 でんぷん	こめ、さとう、はるさめ、だいたい油、じゃがいも、 さつまいも、さんおんとう、でんぷん	こめ、だいたい油、さんおんとう、でんぷん、さとう	こむぎこ、だいたい油、ごま油、さとう、ごま、 でんぷん、さとう、パンこ		
み ど り	とうがら、にんじん、こまつな、きくらげ、 はくさい、たまねぎ、りんご、にんにく、しょうが、 もやし、にら	だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、こまつな、ヤングコーン、 たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、 たまねぎ、きぬさや	とうがら、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、えだまめ、たかな	もやし、にんじん、こまつな、コーン、 きくらげ、たまねぎ、にんにく、りんご、レモン、 夏みかん、ぶどう		