

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン	こんにやく たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	599	26.1	
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく	626	24.7	
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ももゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにやく もやし きゅうり コーン	704	21.6	
6	火	うどん	ぎゅうにゅう	かきたまじる やさいのかきあげ さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご	うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし さやいんげん	681	22.4	
7	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ かぶ	663	28.0	
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ	597	27.2	
9	金	うみ こはん <b>海っ子班ウォークラリー</b>								
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ	もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん えのきたけ	669	23.3	
13	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず わかめ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう	にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり	688	29.5	
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきやさいあんかけ きゅうりのかおりづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ	630	24.1	
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あんかけたたまごやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あおのり あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	637	23.8	
16	金	うみ こはん よびび <b>海っ子班ウォークラリー予備日</b>								
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため じゃこキャベツ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう	659	28.9	
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	だいずコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりだんご	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	683	23.1	
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～おきなわ～】 セルフのもずくそばろどん にんじんしりしり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし えのきたけ こまつな	618	26.8	
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ	615	26.8	
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) たくあんあえ メギスのつまれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎすつまれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん アスパラガス こんにやく	627	24.8	
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	729	22.7	
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(3年～2本) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ こむぎこ あぶら	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ	636	23.0	
28	水	こめこのこくろパン	ぎゅうにゅう	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	655	27.5	
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) もやしのナムル マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう さかな とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	663	26.3	
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう かわりきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	644	26.0	

一食平均エネルギー：651 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：18.9 g

食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくひ ひ にほんいっしゅう あじ  
食育の日 ～日本一周 味めぐり～  
がつ おきなわ こんだて  
6月は沖縄の献立です。

おきなわ おお せいさん りょう ぜんこくせいさんりょう し  
沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。  
もずくのそばろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽  
ながらいただきます。にんじん おきなわ きょうりょうり  
人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の  
「せんぎ い み  
「千切り」を意味します。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン	こんにやく たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	599	26.1
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく	626	24.7
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ももゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにやく もやし きゅうり コーン	704	21.6
6	火	うどん	ぎゅうにゅう	かきたまじる やさいのかきあげ さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご	うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし さやいんげん	681	22.4
7	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ かぶ	663	28.0
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ	597	27.2
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いそかあえ しんじゃがのにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	604	25.0
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ	もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん えのきたけ	669	23.3
13	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず わかめ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう	にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり	688	29.5
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきやさいあんかけ きゅうりのかおりづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ	630	24.1
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あんかけたまごやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あおのり あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	637	23.8
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ アスパラのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	アスパラガス キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	601	23.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため じゃこキャベツ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう	659	28.9
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	だいずコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりだんご	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	683	23.1
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～おきなわ～】 セルフのもずくそぼろどん にんじんしりしり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし えのきたけ こまつな	618	26.8
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ	615	26.8
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年～2個) たくあんあえ メギスのつまれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎすつまれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん アスパラガス こんにやく	627	24.8
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	729	22.7
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(3年～2本) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ こむぎこ あぶら	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ	636	23.0
28	水	こめこくぱん	ぎゅうにゅう	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	655	27.5
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年～2個) もやしのナムル マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう さかな とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	663	26.3
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう かわりきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	644	26.0

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.9 g

食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～  
6月は沖縄の献立です。

沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。  
もずくのそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽し  
ながらいただきます。人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の  
「千切り」を意味します。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン	こんにやく たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	599	26.1
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに うめマヨあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん うめ だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく	626	24.7
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー こんにやくサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま ももゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにやく もやし きゅうり コーン	704	21.6
6	火	うどん	ぎゅうにゅう	かきたまじる やさいのかきあげ さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ たまご	うどん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ごぼう しゅんぎく キャベツ もやし さやいんげん	681	22.4
7	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ かぶ	663	28.0
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとピーマンのしょうがいため かりこりきゅうり わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ	597	27.2
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなつとう いそかあえ しんじゃがのにくじゃが	ぎゅうにゅう なつとう のり ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	604	25.0
12	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース ふうみあえ くるまふのみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ふ	もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ にんじん えのきたけ	669	23.3
13	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ カリカリカレーまめ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご だいず わかめ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら アーモンド さとう	にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり	688	29.5
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきやさいあんかけ きゅうりのかおりづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう がんも ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし こまつな ねぎ	630	24.1
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あんかけたまごやき きりぼしだいこんのやきそばふう あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム あおのり あつあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	637	23.8
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ アスパラのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか こんぶ あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	アスパラガス キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	601	23.8
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため じゃこキャベツ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト ほうれんそう	659	28.9
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	だいずコロッケ くきわかめのいためもの とりだんごじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ さつまあげ とりだんご	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	683	23.1
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ~おきなわ~】 セルフのもずくそばろどん にんじんしりしり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし えのきたけ こまつな	618	26.8
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうみやき ごぼうのみそいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ なると	こめ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ	615	26.8
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースがけ(4年~2個) たくあんあえ メギスのつまれとアスパラのごまじる	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし めぎすつまれ みそ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん アスパラガス こんにやく	627	24.8
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	729	22.7
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(3年~2本) ほうれんそうのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ	こめ こむぎこ あぶら	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ	636	23.0
28	水	こめこくぱん	ぎゅうにゅう	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン とうにゅう	こめこパン オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン パセリ	655	27.5
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい(5年~2個) もやしのナムル マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう さかな とうふ ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	663	26.3
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのかばやきふう かわりきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	644	26.0

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：18.9 g

食塩：2.3 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ~日本一周 味めぐり~  
6月は沖縄の献立です。

沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。

もずくのそばろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽し  
ながらいただきます。人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の  
「千切り」を意味します。