

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長瀬小	564	長瀬中	624
南安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	★合計	8,169
豊崎小	742		
ゆたか小	752		

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

6月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
栄養	中学校	830kcal	23.0~41.5g	18.4~27.7g
基準				

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

2(月) 牛乳の栄養 こんだて お魚ふりかけ 牛乳 キムチーズ 肉じゃが なめこのみそ汁 ごはん	3(火) チャプチェはこの国の料理? 牛乳 チャプチェ ニラ玉スープ ごはん	4(水) よく噛んで食べよう! 牛乳 カルフィッシュ きんぴらのカレー風味 豚汁 ごはん	5(木) 歯と口の健康習慣 牛乳 ポテト ミートソース 具たくさんスープ 黒糖パン ごはん	6(金) 梅の日 牛乳 オレンジ いわしのうめ 野菜のうま煮 ごはん
9(月) 麺(こうじ)の力 牛乳 ささみのナムル 白マーボー豆腐 ごはん	10(火) ゴーヤーの栄養 牛乳 オレンジ ゴーヤー チャンプルー シカムドゥチ ごはん	11(水) ミネストローネについて 牛乳 レーズンクリーム (揚げパン以外の学校) 人参とツナのサラダ きな粉揚げパン (ゆたか小・上田小 長瀬小・とよみ小) コッパパン (上記以外の学校) 白の野菜のミネストローネ ごはん	12(木) すいかについて 牛乳 すいか (中学校) 豚肉のしょうが焼き 冬瓜のスープ ごはん	13(金) 大根は大きな根? 牛乳 ししやものレモンソース クファージュシー (ゆたか小・上田小 長瀬小・とよみ小) たきこみごはん (上記以外の学校) つくね汁 ごはん
16(月) 残量調査①給食は誰が作ってる?? 牛乳 バナナ 厚やきたまご とうがんのそぼろ煮 ごはん	17(火) 残量調査②ゆし豆腐について 牛乳 アガラサー フータシャー ゆし豆腐 ごはん	18(水) 残量調査③生活リズムを整えよう 牛乳 豆乳 パンナコッタ ハンバーグ ブラウンソースかけ バーガーパン コーンチャウダー ごはん	19(木) 残量調査④食育の日(ゆかりみか献立) 牛乳 にんじんシリシリ スルルーの青のり揚げ 鶏シブイ汁 ごはん	20(金) 残量調査⑤献立の日の給食 牛乳 ンムクジャンダギー タマナー チャンプルー ポロポロ ジューシー ごはん
23(月) 慰霊の日 こんだて お魚ふりかけ キムチーズ 肉じゃが なめこのみそ汁 ごはん	24(火) カレーの歴史(れきし) 牛乳 カラフルポンチ ポークカレー ごはん	25(水) ぎょうざ発祥の地 牛乳 中華あんかけ 揚げぎょうざ ワンタンスープ ごはん	26(木) あんだんすーとは? 牛乳 パインスライス 梅あんだんすー 煮つけ ごはん	27(金) 冷やし中華 牛乳 すいか (豊崎小・伊良波小 豊見城小・伊良波中) マスケットゼリー (その他学校) ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける 冷やし中華
30(月) 沖縄の味! タコライス 牛乳 タコライス タコスミート(具) スライスチーズ 野菜ポトフ ごはん	健康な体づくりはよくかむことから! 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆お口の発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ 食後の歯みがき習慣			

30(月) 沖縄の味! タコライス 牛乳 タコライス タコスミート(具) スライスチーズ 野菜ポトフ ごはん
--

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆お口の発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

食後の歯みがき習慣

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

食育とは、食の知識・技能、食に関する態度、食に関する行動の3つを指します。食育は、食の知識・技能を身につけ、食に関する態度を育み、食に関する行動を身につけることです。

牛乳が白く見えるのはなぜ?

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

雪や雲が白く見えるのも光の乱反射によるものです。

Ca

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和7年6月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに
その他
大豆、さけ、さば、いか、いくら、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。 詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アース・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
2	月	ごはん キムチス肉じゃが なめこのみそ汁 お魚ふりかけ	豚肉、チーズ 豆腐、もずく、油揚げ、みそ、赤だし(大豆、鶏) かつお節、いわし、刺身、さば、ごま、青のり、鰻のり	こめ 大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにやく、白菜、キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) なめこ、大根 かぼちゃ粉末	
3	火	ごはん チャブチエ	牛肉、豚肉	こめ 大豆油、春雨、ごま油、でん粉、ごま	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、こんにやく	コチュジャン(大豆)
4	水	ニラ玉スープ ごはん きんぴらのカレー風味 豚汁 カルフィッシュ	鶏肉、たまご 豚肉、油揚げ 豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ 片くちいわし	でん粉 こめ 大豆油、ごま、ごま油 じゃがいも、さいいも でん粉、米粉	にんじん、コーン、にら ごぼう、こんにやく、にんじん にんじん、長ねぎ、しいたけ、大根、小松菜	チキンブイヨン(鶏) チキア 33(鶏)
5	木	黒糖パン ポテトミートソース 具だくさんスープ	脱脂粉乳 豚肉、豚レバー、大豆 豚肉	小麦粉、ショートニング、黒糖 じゃがいも、大豆油 大豆油	にんにく、たまねぎ、トマト、にんじん、セロリ にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	大豆由来成分 チキア 33(鶏)
6	金	ごはん いわしの梅煮 野菜のうま煮 オレンジ	いわし、かつお節 鶏肉、うずら卵、油揚げ、かんもどき(大豆)	こめ でん粉、水あめ 大豆油	梅肉 大根、にんじん、小松菜、たけのこ、しょうが オレンジ	ポーク 33(鶏、豚)
9	月	ごはん 白麻婆豆腐	豚肉、高野豆腐、豆腐	こめ 大豆油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、大根、にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、干しいたけ	ポーク 33(鶏、豚)
10	火	ごはん ゴーヤーチャンプルー シカウムチ オレンジ	卵、豚肉、ツナ、豆腐、高野豆腐 豚肉、かまぼこ	春雨、ごま油、ごま 大豆油	きゅうり、もやし、にんじん、長ねぎ、たまねぎ ゴーヤー、にんじん 大根、こんにやく、干しいたけ、しょうが オレンジ	ポーク 33(鶏、豚)
11	水	きなこ揚げパン(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) コッペパン(その他学校) 白の野菜ミネストローネ 人参とツナサラダ レーズンクリーム(揚げパン以外の学校)	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 豚肉、白花豆、白いんげん豆、ツナ 脱脂粉乳	ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 小麦粉、ショートニング じゃがいも 卵なしマヨネーズ、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン	大豆由来成分 ポーク 33(鶏、豚) 大豆由来成分 ポーク 33(鶏、豚)
12	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜スープ すいか(中学校)	豚肉、みそ アース、豆腐	こめ 大豆油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、にら 冬瓜、干しいたけ、しょうが	リンゴビュレー(りんご) チキア 33(鶏)
13	金	クファージュシー(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小) 炊き込みごはん(その他の学校) ししゃものレモンソース つくね汁	豚肉、かまぼこ、こんぶ、油揚げ 鶏肉、かつお節 手持ちししゃも つくね(鶏肉)	こめ、大豆油、ラード(豚) こめ、植物油 でん粉、米粉、大豆油 でん粉	にんじん、ねぎ、干しいたけ ごぼう、干しいたけ、にんじん レモン果汁 大根、パクチョイ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ	ポーク 33(鶏、豚) チキンエキス(鶏) ポーク 33(鶏、豚)
16	月	ごはん 県産厚焼き玉子 冬瓜のそぼろ煮 バナナ	卵、かつお節 鶏肉、刻み大豆、厚揚げ	こめ 大豆油 大豆油、じゃがいも、でん粉	冬瓜、にんじん、えだ豆 バナナ	ポーク 33(鶏、豚)
17	火	ごはん ゆし豆腐 フータシャー 黒糖煮しケーキ(小学校) アガラサー(中学校)	ゆし豆腐、アース 卵、ツナ 小麦粉、牛乳 小麦粉	こめ 麩(小麦)、大豆油 黒糖	ねぎ にんじん、キャベツ	ポーク 33(鶏、豚)
18	水	バーガーパン ハンバーグブラウンソースかけ コーンチャウダー 豆乳バナナコッタ	脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、大豆 鶏肉、白花豆、白いんげん豆、豆乳	小麦粉、ショートニング ラード(豚)、でん粉、植物油、マッシュポテト 大豆油、じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン(大豆、豚)	たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、パセリ にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	大豆由来成分 チキア 33(鶏)
19	木	ごはん スルルンの青のり揚げ 人蔘シリシリ 鶏シブ汁	きびなご、青のり粉 卵、ツナ 鶏肉、昆布	こめ 米粉、でん粉、大豆油 大豆油	いちご果汁 にんじん、たまねぎ、にら、にんにく 冬瓜、長ねぎ、小松菜、にんじん、えのき、しょうが	りんご ポーク 33(鶏、豚)
20	金	ポロポロジュシー タマナーチャンプルー ナムクジャンダーギー	豚肉、もずく 豚肉、豚三枚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	こめ、麦 大豆油 マッシュポテト、紅芋、でん粉、大豆油	大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく	チキア 33(鶏)
24	火	ごはん ポークカレー カラフルポンチ	豚肉、鶏レバー	こめ じゃがいも、乳黒マーガリン、米粉、大豆油、黒糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく もも、ぶどう、パインアップル、洋なし、さくらんぼ、パイン、アロエ	チャツネ(りんご)
25	水	ごはん ジャンボ揚げギョーザ 中華あんかけ	豚肉、鶏肉、大豆 豚肉、うずら卵	こめ 小麦粉、パン粉、でん粉、ごま油、大豆油 大豆油、でん粉	キャベツ、にら、長ねぎ、しょうが、にんにく にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、しょうが	オイスターソース(牡蠣) ポーク 33(鶏、豚)、オイスターソース(牡蠣)
26	木	ワンタンスープ ごはん 煮つけ 梅あんだんすー パイン缶	ワンタン(小麦、豚肉、大豆、ごま) 鶏肉、絹揚げ、昆布、かまぼこ 白みそ、麦みそ、かつお節	ごま油 こめ 大豆油 大豆油	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ こんにやく、にんじん、冬瓜、小松菜 梅びしお(りんご)	ポーク 33(鶏、豚)
27	金	冷やし中華 白身魚フライ すいか(豊崎小、座安小、豊見城小、伊良波小) マスカットベリー(その他学校)	とりささみ すけそうだら	中華めん(小麦、大豆、ごま)、ごま油 パン粉、小麦粉、水あめ、でん粉、米粉、大豆油	きゅうり、もやし、にんじん すいか	冷やし中華たれ(ごま、大豆、りんご)
30	月	ごはん タコスミート 野菜ポトフ スライスチーズ	豚肉、刻み大豆、高野豆腐 ミニウインナー(鶏肉、豚肉) スライスチーズ	水あめ こめ 大豆油 じゃがいも	ぶどう果汁 にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト たまねぎ、にんじん、キャベツ	クッキングソース(豚)、ポーク 33(鶏、豚) チキア 33(鶏)