

令和8年

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学級においても毎日確認してください。  
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



北中城村学校給食共同調理場

TEL: 098-935-3545

FAX: 098-935-3546

こ ん だ て	1(月) 献立変更後 魚の梅みそ焼き 豆腐汁 やさい炒め	2(火) 献立変更後 アスパラコンソテー わかめごはん ABCスープ	3(水) くだもの きりぼし大根のナムル ごはん 野菜と厚揚げのちゅうか煮	4(木) 虫歯予防デー献立 かみかみサラダ 昆布ごはん かしわ汁	5(金) フルーツ白玉 ごはん チキンカレー
	小学校 C 545 P 25.4 F 17.4 中学校 C 655 P 30 F 20.1	C 563 P 22.9 F 19.8 C 637 P 25.7 F 22	C 563 P 22.3 F 16.6 C 671 P 25.7 F 18.5	C 511 P 19.6 F 18.8 C 583 P 21.5 F 21.1	C 615 P 18.8 F 16 C 731 P 21.4 F 17.8
こ ん だ て	8(月) ひじきのつくだ煮 豚ニラもやし炒め ごはん さつま汁	9(火) レモンゼリー 青菜のごま和え ゆかりごはん 筑前煮	10(水) キムチ和え みそラーメン(ちゅうかめん) はるまき	11(木) キャベツ入り平つくね うの花炒め ごはん けんちん汁	12(金) 魚のチーズ焼き カレーピラフ ポトフ
	小学校 C 549 P 23.4 F 14.2 中学校 C 647 P 27 F 15.4	C 510 P 17.4 F 10.1 C 595 P 20.1 F 10.6	C 595 P 24 F 23.6 C 748 P 28.5 F 29.7	C 577 P 23 F 17.6 C 691 P 27.2 F 20	C 514 P 24.1 F 16.5 C 588 P 28.4 F 18.5
こ ん だ て	15(月) ポーク焼売 ホイコーロー ごはん たまごスープ	16(火) パン缶 小魚のから揚げ ごはん デークニーツプシー	17(水) くだもの 鶏肉の塩こうじ焼き 大豆入りもずくのみそ汁 たきこみごはん	18(木) 魚のてりやき れんこんとごぼうのきんぴら ごはん 豆乳豚汁	19(金) 野菜クロック コールスローサラダ コッペパン 冬瓜のトマト煮
	小学校 C 563 P 24.8 F 15.5 中学校 C 686 P 29.7 F 17.8	C 611 P 28.2 F 17 C 718 P 32.7 F 18.9	C 529 P 24.8 F 19 C 606 P 28.8 F 21.5	C 628 P 29.7 F 19.8 C 751 P 35.3 F 22.7	C 608 P 22.1 F 21.7 C 717 P 25.5 F 25.3
こ ん だ て	22(月) くだもの ウムニー ポロポロジュージー パイパイイリチー	23(火) おきなわ いらい 沖縄慰霊の日 6/23	24(水) 黒糖ビーンズ マーボー豆腐丼(ごはん) 春雨スープ	25(木) いんげんのガーリックソテー 紅芋ジャム コッペパン クラムチャウダー	26(金) 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ゴーヤーの卵とじ ごはん シカムドゥチ
	小学校 C 422 P 16.7 F 13.4 中学校 C 510 P 18.9 F 14.5	C P F C P F	C 630 P 27.5 F 19.5 C 750 P 31.4 F 22	C 613 P 22.9 F 22.5 C 703 P 26 F 25.6	C 612 P 26.8 F 21.1 C 735 P 31.8 F 24.6
こ ん だ て	29(月) ブロッコリーサラダ スパニッシュオムレツ ミートスパゲティ	30(火) 大豆とカエリの黒糖がらめ チャブチェ ごはん わかめスープ	6月の学校行事・欠食 ○15日(月)~19日(金) 残量調査(北小・北中) ○22日(月) 北中3年生欠食(平和学習) ○30日(火) 北小6年生欠食(平和学習)		
	小学校 C 554 P 25.8 F 24.7 中学校 C 638 P 29.2 F 27.9	C 608 P 24.5 F 17.6 C 725 P 28.4 F 19.5			

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方に気を付けましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきしましょう
----------------	----------------------	------------------------	----------------



**残量調査について**  
6月に残量調査を行います。毎日の学校給食で、栄養がきちんととれているかを調べ、献立内容の改善や、食に関する指導に役立てることを目的としています。今回は、北中城小学校と北中城中学校を対象とし、期間は6月15日(月)~6月19日(金)の5日間です。

