

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)	2(火)	3(水)	4(木) 虫歯予防デー献立	5(金)
	魚の梅みそ焼き ごはん アーサ汁 タマチー チャンプルー	アスパラコーンソテー きな粉あげパン ABCスープ	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	かみかみサラダ 昆布ごはん かしわ汁	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	C 563 P 22.9 F 19.8	C 563 P 22.3 F 16.6	C 511 P 19.6 F 18.8	C 615 P 18.8 F 16
中学校	C 655 P 30 F 20.1	C 637 P 25.7 F 22	C 671 P 25.7 F 18.5	C 583 P 21.5 F 21.1	C 731 P 21.4 F 17.8
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	ひじきの つくだ煮 ごはん さつま汁 豚ニラもやし炒め	レモンゼリー ゆかりごはん 筑前煮 野菜のごま和え	キムチ和え みそラーメン はるまき ちゅうかめん	キャベツ入り 平つくね ごはん うの花炒め けんちん汁	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	C 510 P 17.4 F 10.1	C 595 P 24 F 23.6	C 577 P 23 F 17.6	C 514 P 24.1 F 16.5
中学校	C 647 P 27 F 15.4	C 595 P 20.1 F 10.6	C 748 P 28.5 F 29.7	C 691 P 27.2 F 20	C 588 P 28.4 F 18.5
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	ポーク焼売 ごはん たまごスープ ホイコーロー	パン缶 ごはん チークニ ンシブ 小魚のから揚げ	くだもの 大豆入り もずくのみそ汁 たきこみごはん 鶏肉の 塩こうじ焼き	魚のteriやき ごはん 豆乳豚汁 れんこんとごぼうの きんぴら	野菜コロッケ ごはん 冬瓜のトマト煮 コールスローサラダ コッパン
小学校	C 563 P 24.8 F 15.5	C 611 P 28.2 F 17	C 529 P 24.8 F 19	C 628 P 29.7 F 19.8	C 608 P 22.1 F 21.7
中学校	C 686 P 29.7 F 17.8	C 718 P 32.7 F 18.9	C 606 P 28.8 F 21.5	C 751 P 35.3 F 22.7	C 717 P 25.5 F 25.3
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	くだもの ウムニー ポロポロ ジュシー ごはん ハバイヤ イリチー	おきなわ 沖縄慰霊の日 6/23 ごはん わかめスープ 大豆とカエリの 黒糖がらめ	黒糖ビーンズ マーボー豆腐丼 春雨スープ ごはん	いんげんの ガーリックソテー コッパン 紅芋ジャム クラム チャウダー	揚げ豆腐の そぼろあんかけ ごはん シカムドゥチ ゴーヤーの卵とじ
小学校	C 422 P 16.7 F 13.4	C P F	C 630 P 27.5 F 19.5	C 613 P 22.9 F 22.5	C 612 P 26.8 F 21.1
中学校	C 510 P 18.9 F 14.5	C P F	C 750 P 31.4 F 22	C 703 P 26 F 25.6	C 735 P 31.8 F 24.6
こ ん だ て	29(月)	30(火)	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)		
	ブロッコリーサラダ ごはん わかもすスープ スパニッシュ オムレツ ミートスパゲティ	大豆とカエリの 黒糖がらめ ごはん わかめスープ			
小学校	C 554 P 25.8 F 24.7	C 608 P 24.5 F 17.6			
中学校	C 638 P 29.2 F 27.9	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
が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、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

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を 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。

