



日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	衛生にきをつけて食べよう 一口メモ		
2(月)	そぼろごはん(豚ごはん・肉そぼろ・からしなめ・味噌) アーサ汁 あまがし 牛乳	豚・牛ひき肉 卵 アーサ 豆腐 牛乳	玉葱 からし菜	米 砂糖 油	旧暦の5月5日は沖縄方言で「グングッチグンニチ」と言い沖縄の端午の節句です。昔は邪気を払うと信われていた菖蒲の葉で作った智であまがしを食べていたそうです。今日は旧暦の5月5日にちなんであまがしをつけました。西暦の昔はありませんがしっかりと食べて厄払いをしてください。	670	28.7
3(火)	豚骨パン 団子スープ 魚のビゼリ焼き コーンソー ジャム 牛乳	中華団子 ホキ チーズ 牛乳	小松菜 ビーマン コーン 赤ビーマン 玉葱 パセリ しいたけ グリンピース	パン 油 ジャム	今週は歯の健康週間です。歯の健康保持増進のために、歯ごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を使用しています。	610	27.7
4(水)	たけのこごはん ちきあぎ きのごあえ ソール 牛乳	鶏肉 油揚げ すり身 アーサ 卵 しらす 牛乳	人参 たけのこ しいたけ グリンピース ちきあぎ えのき しめじ 小松菜 もやし	米 油 砂糖	乳製品には、カルシウムがたくさん含まれています。牛乳1本にカルシウムが227mg含まれ1日の基準の1/3が摂取出来ます。	597	26.8
5(木)	麦ごはん 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 焼きしらすも チーズ 牛乳	卵 豚肉 厚揚げ しらすも チーズ 牛乳	人参 えのき パクチョイ 赤ビーマン 玉葱 チンゲン菜 生姜	米 麦 片栗粉 油 砂糖	カミカミ揚げには、さきいかやごぼうを使い、噛みごたえのあるかき揚げにしました。しっかりと噛む習慣をつけましょう。	689	29.4
6(金)	しそごはん ゆし豆腐汁 ひじき炒め かみかみ揚げ りんご 牛乳	ゆし豆腐 ひじき 卵 油揚げ 大豆 さきいか 豚肉 牛乳	ねぎ 人参 もやし こんにゃく 玉葱 ちり ごぼう りんご	米 油 小麦粉	今週は食育週間です。郷土料理や沖縄の食材を中心とした献立です。食を楽しみながら食事のマナー、食文化等の食習慣にふれ、豊かな人間性を育み、食を大事にしてほしいと思います。	650	26.7
9(月)	麦ごはん タコライス もずくスープ 海リンゴミ 牛乳	牛・豚ひき肉 大豆 チーズ もずく 豆腐 牛乳	玉葱 キャベツ トマト しめじ 小松菜	米 麦 油	ソーキは、肉のついたあばら骨のことで、油と肉が程良く混じり合った部位のことで。	661	26.8
10(火)	麦ごはん 中身汁 タマナーチャンプルー きひなごの唐揚げ 牛乳	豚中身 豚肉 豆腐 きひなご 牛乳	しいたけ こんにゃく 人参 キャベツ 玉葱	米 麦 油 小麦粉	ソーキは、肉のついたあばら骨のことで、油と肉が程良く混じり合った部位のことで。	619	29.7
11(水)	ソーキそば 肉まん おかかあえ 牛乳	ソーキ肉 かまぼこ 牛乳	ねぎ キャベツ 小松菜 人参	そば 砂糖	今日の沖縄風みそ汁には農学部で作られたウンチーやじゃが芋を使いました。ウンチーは茎がストローのように空洞になっているため空心菜とも言われています。カルシウムや鉄分多く含まれている食材です。	564	25.5
12(木)	麦ごはん 沖縄風みそ汁 アーサチキチ 牛乳 魚の磯辺揚げ レッドグローブ	豆腐 豚肉 厚揚げ ちきあぎ ホキ 卵 牛乳	ウンチー 小松菜 ゴーヤー 玉葱 人参 レッドグローブ	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉	マ・マ・豆腐使われているへちまは沖縄ではよく食べられている食材です。へちまは水分を多く含んでおり、火照った体を冷ます働きがあります。	687	29
13(金)	黒糖パン クラムチャウダーハンバーグのソースかけ コールスローサラダ 牛乳	あさり 白花豆ペースト ハンバーグ スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 セロリ パイン缶 胡瓜 キャベツ コーン	パン じゃが芋 小麦粉 パター 砂糖 片栗粉	カレーは、インド生まれです。気温が40~50度にもなるインドで「食欲が増し、胃にもたれない料理」ということで作られたそうです。	660	24.1
16(月)	あわごはん マーボー豆腐肉ぎょうざ 春雨の酢の物 牛乳	豆腐 鶏・豚ひき肉 ハム 牛乳	玉葱 へちま ねぎ もやし 人参 胡瓜	米 あわ 砂糖 片栗粉 春雨 白ゴマ	お米はエネルギー源です。その他にもたんぱく質、ビタミン、ミネラルも含まれており、消化吸収のよいこともお米の特徴です。	681	28.2
17(火)	麦ごはん 牛肉カレー 海藻サラダ ブルーン 牛乳	牛肉 レッドパプリカ 海藻 牛乳	人参 玉葱 福神漬 大根 胡瓜 コーン ブルーン	米 麦 じゃが芋 り 油	6月23日は「慰霊の日」ということで沖縄県はお休みとなっています。戦争でたくさんの方が亡くなり、死を悼み、慰める日となっています。正午には黙祷をささげ、二度と戦争はしないという誓いをたてましょう。給食でも沖縄を思う日としてぞつすいとふかし学献立にしました。	654	19.7
18(水)	麦ごはん イナムドッチ 筑前煮 ごまあえ ぶりかけ 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 しらす 牛乳	しいたけ こんにゃく 人参 大根 ごぼう イゲン れんこん もやし 小松菜	米 麦 砂糖 ごま	あさりには、健康な血液を作って貧血予防に役立ちます。貧血気味の人や、低血圧の人には最適な食材です。	604	24.1
19(木)	和風スパゲティ 牛乳 ささみのチーズフライ パパイアサラダ 黒糖ビーンズ	えび あさり ささみ ツナ 牛乳	玉葱 えのき マリト しめじ ビーマン 人参 パパイア キャベツ	スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖	6月23日は「慰霊の日」ということで沖縄県はお休みとなっています。戦争でたくさんの方が亡くなり、死を悼み、慰める日となっています。正午には黙祷をささげ、二度と戦争はしないという誓いをたてましょう。給食でも沖縄を思う日としてぞつすいとふかし学献立にしました。	668	26.9
20(金)	ぞつすい 牛乳 野菜とキャベツのミンチカツ ごま味噌和え ふかし芋	豚肉 もずく 豆腐 牛乳	人参 パクチョイ えのき ほうれん草	米 油 ごま 砂糖 さつま芋	ほとんど毎日給食に登場する人参には、皮膚や目を健康に保つ働きのカロテンが豊富に含まれています。	593	20.5
23(月)	慰 霊 の 日						
24(火)	焼きそば はるまき ごぼうサラダ 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	キャベツ 玉葱 ニラ ごぼう 人参 コーン	中華麺 油 ごま 砂糖	気温や湿度が上がる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増える時期です。食事の前にはしっかりと手を石鹸であらいましょうね。	592	19.9
25(水)	麦ごはん 肉じゃが 冬瓜とアーサのすまし汁 ゴーヤーのあえ物 りんご 牛乳	アーサ 豆腐 牛肉 ツナ 牛乳	冬瓜 しいたけ 人参 玉葱 ビーマン こんにゃく ゴーヤー 冬瓜 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 アーモンド	食中毒予防は、正しい手洗いが重要。気温や湿度が上がる梅雨の時期は、食中毒の原因となる細菌が増える時期です。食事の前にはしっかりと手を石鹸であらいましょうね。	641	23.2
26(木)	揚げパン チリコンカン ポテトソー もも缶 牛乳	きな粉 牛ひき肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 茎にんにく もも缶	パン アーモンド粉末 砂糖 米 油		690	25.5
27(金)	牛丼(豚こなん・牛肉と野菜炒め) かきたま汁 れんこんシウマイ グレーフルーツ 牛乳	牛肉 卵 牛乳	ビーマン 人参 玉葱 たけのこ こんにゃく ほうれん草 大根 ねぎ グレーフルーツ	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉		594	23.7
30(月)	振 替 休						