

6月 献立表

学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal(小学生)
○エネルギー 830kcal(中学生)
○たんぱく質(小中共通)
○たんぱく質(小中共通)
○脂質(小中共通)
○脂質(小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

献立名	6月の栄養指導目標 赤の食べ物(たんぱく質)を知ろう 赤の食べ物(1・2群)の主な栄養素はたんぱく質で、血や肉・骨をつくり、体を大きくします。たんぱく質は動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)と植物性たんぱく質(豆類・大豆・大豆製品・海藻)があります。成長期はたんぱく質必要量がどの年代よりも多くなりますが、動物性たんぱく質は脂肪も多く含むので、とりすぎには注意が必要です。植物性たんぱく質を上手に組み合わせることで食事をするのを心がけましょう。	
	1(火) 牛乳 きな粉 ナッツ 春巻き 麦ごはん 麻婆豆腐	2(水) 牛乳 元氣ヨーグルト キャロット ナッツケーキ ひじきサラダ みそ煮込みうどん
献立名	7(月) 東江中・屋部中・久辺中欠食 いちごプリン キャベツとひき肉炒め タコ入りしんじょう 梅の鮮やかごはん 梅の日(6月6日) 献立	8(火) 牛乳 オレンジ カエリとナッツの甘からめ モーウイの生姜和え 玄米ご飯 みそけんちん汁
	9(水) 牛乳 ミックスナッツ ビーンズサラダ キャベツのメンチカツ スパゲティー ナポリタン	10(木) 牛乳 アセロラゼリー タコライス チキン スーナー プチトマト 麦ごはん シカムドッチ ユッカヌヒー(旧暦5月4日) 献立
献立名	14(月) 牛乳 オレンジ ムジヌフ スコーン ゴーヤのアップサー かやくご飯	15(火) 牛乳 肉まん ①麦ごはん ②野菜炒め・肉炒め ③最後に目玉焼き ①②③の順に配膳 ビビンバ わかめスープ
	16(水) 牛乳 バナナ いかのピーナツ和え 魚の磯辺揚げ 沖縄焼きそば	17(木) 牛乳 ミルクもち わかさぎの南蛮揚げ 麦ごはん 肉じゃが
献立名	21(月) 東江中・屋部中・久辺中欠食 ウム(芋) ゴーヤのかき揚げ ヤファアラジュシー スイカ 第3木曜は「琉球料理の日」献立	22(火) 東江中欠食 カップもずく ほうれん草のゴマ和え 鯖のソース焼き 麦ごはん 豚汁
	23(水) 慰霊の日 今月のうちなー行事食 10日 ユッカヌヒー 旧暦5月4日。海の安全・豊漁祈願を行い、ハーリーが行われる。 21日 慰霊の日 献立 6月23日 平和を祈る日。 「名護市で生産された食材」を学校給食へ使用しています。6月は「ゴーヤ、豚肉、豆腐、卵、にら、きゅうり、モーウイ、シークワーサー果汁」を使用する予定です。	24(木) 牛乳 冷凍カットパン 麦わかめの和え物 鶏肉の甘辛揚げ 玄米ごはん ごまみそ汁
献立名	28(月) 牛乳 オレンジ 回鍋肉 焼売 キムチ炒飯	29(火) 牛乳 うまかつ シークワーサー 蒸しパン 豚丼 具沢山みそ汁 我那覇畜産さんより「アグー」豚肉提供
	30(水) 牛乳 オレンジ ゴーヤとナッツのサラダ グラタン コロッケ スパゲティー ポンゴレ	6月は食育月間です!! 食育って何？ 1 生きるうえで基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。 2 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。 家庭でできる食育は? ●朝ご飯を毎日食べよう。 ●子どもと一緒に食事を作ろう。 ●なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう。 ●家族で食べる。

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 /月	献立名	体内での働き3つ(赤・緑・黄)のグループと使用食材名				調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)		
1 /火	菜ごはん 麻婆豆腐 春巻き きな粉ナッツ	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	人参 玉ねぎ しじめ にんにく	米 菜 三菜類 ラー油 ラード ごま油 ごま油 片栗粉 チンパン春巻(小麦・ごま・大豆・豚肉・鶏肉) アーモンド くるみ 黒糖 茶あめ 三菜類	シマース オイスターソース 醤油 だし醤油	
2 /水	みそ菜込みうどん ひじきサラダ ナッツ入りキャロットケーキ 元氣ヨーグルト	豚肉 牛キヌ(小麦・大豆) 海苔 赤みそ だし(大豆・さば・鶏肉) ひじき ツナ 卵 牛乳 ヨーグルト(乳・ゼラチン)	白米 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸 大根 きゅうり コーン 人参 レーズン	三菜類 三菜類 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド 三菜類 バター	醤油 みりん風 料理酒 シマース 鰹節 こしょう 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シマース 特濃酢 ベーキングパウダー	
3 /木	タコライス チキンスープレース アセロラゼリー アップルシナモントースト	牛肉 豚肉 大豆 チーズ 豚肉 豚肉 りんご	玉ねぎ 人参 しじめ にんにく キャベツ トマト コロン 小松菜 長ねぎ 生姜 りんご	米 菜 三菜類 ごま油 味噌 三菜類 アセロラゼリー(りんご) 食パン(小麦・乳・大豆) バター オリーブ油 はちみつ 三菜類 アーモンド	シマース ナツメグ ケチャップ デミグラスソース とんかつソース(りんご) チリパウダー 料理酒 淡口醤油 シマース だし醤油 ローレル葉 シマース シマース	
4 /金	ポトフ さんまのカボスレモン煮 いんげんソテー 揚げの餅やかごはん	無添加ベーコン(豚肉) さんまのカボスレモン煮(小麦・大豆) 豚肉 ワインチー(大豆・鶏肉・豚肉) 豚肉 ミックスビーンズ(2粒品自注)	さやいんげん にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 パセリ 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース 椎茸 生姜	ごま油 じゃがいも 米 黒米 紅芋 ごま油	シマース カレー粉 醤油 シマース シマース	
7 /月	餅の餅やかごはん タコ入りしんじょう キャベツとひき肉炒め いちごプリン 菜ごはん	タコ入りしんじょう(小麦・大豆) キャベツとひき肉炒め いちごプリン 菜ごはん	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	三菜類 ごま油 いちごプリン(2粒品自注) 米 菜	シマース シマース シマース	
8 /火	カエリとナッツの甘からめ モーウイの生蒸和え みそけんちん汁 オレシ	カエリ 豚肉 海苔 赤みそ 白みそ オレシ	モーウイ きゅうり 生姜 大根 ねぎ にんにく 長ねぎ オレシ	ごま油 醤油 ごま油 醤油 ごま油	醤油 淡口醤油 鰹節	
9 /水	スバグティナーポリタン キャベツメンチカツ ビーンズサラダ ミックスナッツ	豚肉 ワインチー(大豆・鶏肉・豚肉) キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) ミックスビーンズ(2粒品自注) いんげん豆 チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 椎茸 パイナップル きゅうり シークワーサー果汁	スバグティナー(小麦) 三菜類 オリーブ油 揚げ油 三菜類 オリーブ油 ミックスナッツ 米 菜	シマース ケチャップ オレガノ バジル シマース シマース シマース	
10 /木	菜ごはん 鮭イリチー スーナー シカムドッチ プチトマト	卵 牛キヌ(小麦・大豆) 豆腐 ツナ 甘白白みそ 豚肉 カスチラ(小麦・卵・大豆)	もやし 人参 からし菜 茗茶 もやし ごんにんく 椎茸 椎茸 プチトマト	粒(小麦) ごま油 三菜類 ごま	シマース 醤油 シマース シマース シマース	
11 /金	黒糖パン 魚のチーズマヨ焼き ブロコリーサラダ ポークビーンズ	焼き レーズン チーズ キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆) 大豆 豚肉	卵 椎茸 ミックス(2粒品自注) ブロッコリー カリアラウー きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト にんにく	黒糖パン(小麦・乳・大豆) ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) アーモンド じゃが芋 三菜類 ごま油	シマース シマース シマース シマース	
14 /月	かやくごはん ゴーヤニクサ ムジヌフスコーン オレシ	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ ヨーグルト 牛乳 チーズ オレシ	人参 ごんにんく ねぎ 椎茸 にら ゴーヤ レーズン オレシ	米 菜 ごま油 ごま油 ムジヌフ(小麦) バター 黒糖 グラニュー糖	醤油 シマース みりん風 料理酒 鰹節 みりん風 料理酒 ポークイオン(豚肉・鶏肉) 鰹節	
15 /火	ピビンバ わかめスープ 肉まん 沖縄焼きそば 魚の磯辺揚げ いかのビーナッツ和え バナナ	牛肉 大豆 目玉焼き(卵・乳・大豆・ゼラチン) わかめ 絹ごし豆腐 肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま) 豚肉 牛キヌ(小麦・大豆) まぐろ 卵 黄のり いか 甘白白みそ バナナ	人参 玉ねぎ 小松菜 えのき 小松菜 キャベツ 人参 もやし からし菜 赤くちげにんにく さやいんげん きゅうり 大根 バナナ	米 菜 三菜類 ごま ごま油 ごま油 醤油 料理酒 シマース シマース 三菜類 ピーナッツバター(ピーナッツ) 酢	醤油 料理酒 シマース シマース シマース シマース	
17 /木	菜ごはん 肉じゃが わかさぎの南蛮漬け ミルクもち	菜ごはん 牛肉 わかさぎ 牛乳	人参 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ えのき コーン みかん バイソ	じゃが芋 三菜類 ごま油 小麦粉 片栗粉 揚げ油 三菜類 ごま 白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖 ココナッツミルク 片栗粉	醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シマース 酢 醤油 唐辛子 シマース	
18 /金	パーカーハウスパン シーフードチャウダー スコッチエッグ コールスロー	あさり いか えび 無添加ベーコン(豚肉) 牛乳 白たまご スコッチエッグ(卵・乳・小麦・牛乳・豚肉・鶏肉・大豆) コールスロー	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン	パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 ごま油 バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご) ごま油 三菜類	白ワイン シマース せしょう だし醤油 ローレル葉 シマース シマース	
21 /月	ヤファラジュシー ウム(ふかし茶) ゴーヤーのかき揚げ すいか	ツナ イカ 卵 すいか	小松菜 人参 大根 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 すいか	米 菜 ごま油 ごま油 さつま芋 小麦粉	淡口醤油 シマース 鰹節 シマース	
22 /火	菜ごはん 餅のソース焼き ほうれん草のごま和え カップもずく 豚汁	菜ごはん 餅のソース焼き ほうれん草のごま和え カップもずく(小麦) 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 ほうれん草 白米 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 菜 三菜類 ごま 三菜類 じゃが芋 ごま油	料理酒 みりん風 醤油 ウスターソース シマース 淡口醤油 焼酎ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)	
24 /木	玄米ご飯 豚肉の甘辛揚げ 菜ごはん和え物 ごまみそ汁 冷凍パイ 揚げパン	豚肉 菜ごはん 菜ごはん 菜ごはん きな粉(大豆)	長ねぎ 生姜 大根 きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ れんこん ごぼう ねぎ パイ	米 菜 片栗粉 サラダ油 三菜類 ごま油 味噌 ごま 三菜類 ごま油 さつま芋 ごま コップパン(小麦・乳・大豆) 揚げ油 三菜類	醤油 料理酒 みりん風 特濃酢 淡口醤油 特濃酢 醤油 料理酒 シマース	
25 /金	魚のアーモンド焼き ミネストローネ ヨーグルト和え キムチ炒飯 回鍋肉 焼売 オレシ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 豚肉 ミックスビーンズ(2粒品自注) ヨーグルト(乳) 無添加パム(大豆・豚肉・鶏肉) スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) 豚肉 赤みそ ポーク焼売(豚肉・小麦)	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく バナナ みかん 梨(赤もも) バイソ ブルーツ 白米 牛キヌ(小麦・りんご・大豆・さば) たけのこ 椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	マカロン(小麦) オリーブ油 ごま油 ごま油 ごま油	シマース シマース シマース シマース	
28 /月	回鍋肉 焼売 オレシ	豚肉 赤みそ ポーク焼売(豚肉・小麦)	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	ごま油 ごま油 三菜類 なたく粉 ごま油	シマース 豆味噌(2粒品自注) 味噌(小麦・大豆) 醤油 料理酒	
29 /火	アグー豚丼 真沢山みそ汁 シークワサー蒸しパン うまかつ	アグー豚肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 卵 牛乳 スキムミルク	大根 小松菜 人参 シークワーサー果汁	米 菜 三菜類 小麦粉 ケーキミックス(小麦) 三菜類 バター うまかつ(小麦・アーモンド・ごま・大豆)	料理酒 醤油 みりん風 鰹節 鰹節 ベーキングパウダー	
30 /水	スバグティナーポリタン グラタンコロッケ ゴーヤとナッツサラダ オレシ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆) 豚肉 グラタンコロッケ (えび・小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉) 鶏さきみチキン(鶏肉)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ たけのこ ゴーヤー モーウイ コーン レモン(果汁) オレシ	スバグティナー(小麦) ごま油 オリーブ油 揚げ油 アーモンド ごま油 三菜類 オレシ	シマース 白ワイン せしょう オレガノ チキンパイン(豚肉) イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・豚肉・りんご) せしょう バジル粉	

※調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー27品目(卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・いかに・りんご・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くまひ・ひげ・そば・大豆・豚肉・豚肉・豚肉・豚肉・豚肉・豚肉・豚肉)・セザン・バナナ・ごま・カシューナッツの表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。
①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレー粉は、小麦・大豆・生油・豚肉を含みます。
⑤豆腐、豆腐、おから、赤みそ、白みそ、甘白白みそ、揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・豚肉・豚肉・豚肉・豚肉を含みます。⑦マーガリンは、小麦・大豆・豚肉を含みます。
⑧バターは、小麦を含みます。⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは、大豆を含みます。⑪だし醤油は、豚肉・鰹を含みます。