



6月の予定献立表



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)
 ○摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質(小中共通)
 ○摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



<p>名護市で作られた食材!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にがうり・鶏肉・にら ・豚肉・卵・ピーマン ・豆腐・シークワサー ・にがな・きゅうり、もやし <p>給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。</p>	<p>1(火)</p> <p>オレンジ </p> <p>とんかつ ゆで野菜</p> <p>バーガーパン 豆と穀物チャウダー</p>	<p>2(水)</p> <p>あじさいゼリー </p> <p>魚のアーサマヨネーズ焼き</p> <p>あじさいごはん 野菜のごま和え</p>	<p>3(木)</p> <p>くだもの </p> <p>カミカミサラダ</p> <p>アグースタミナ丼(麦ごはん) もずくスープ</p> <p>中体連応援献立</p>	<p>4(金)</p> <p>中華スープ </p> <p>きびなごの黄金揚げ</p> <p>冷やし中華(野菜・めん) アセロラポンチ</p>
<p>7(月) ひるぎ7~9年・羽地中欠食</p> <p>バナナ </p> <p>いんげんソテー</p> <p>ミネストローネ</p> <p>シークワサートースト</p>	<p>8(火)</p> <p>アーモンド </p> <p>チョレギサラダ</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>麦ごはん トックスープ</p>	<p>9(水)</p> <p>くだもの </p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>深川飯 豚肉とトマのさっぱり煮</p>	<p>10(木) 幼稚園欠食</p> <p>焼きのり </p> <p>白菜のレモン和え 鮭の塩焼き</p> <p>納豆みそ 麦ごはん けんちん汁</p> <p>セルフおにぎりを作ろう!</p>	<p>11(金)</p> <p>紅チーズ </p> <p>ゴーヤーのウサチー</p> <p>沖縄焼きそば モーウィのウブサー</p> <p>ユッカヌヒー献立</p>
<p>14(月) 緑風7年欠食</p> <p>あまがし </p> <p>人参しりしりー</p> <p>スルルのから揚げ</p> <p>小豆ごはん シカドムウチ</p> <p>ゲンゲアチグニチ(185/5)献立</p>	<p>15(火)</p> <p>薬の実ジャム </p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>魚のチーズ焼き</p> <p>なかよしパン キャベツスープ</p>	<p>16(水)</p> <p>くだもの </p> <p>イカゲソから揚げ</p> <p>うりずんの漬じゅうし</p> <p>スーナー</p>	<p>17(木)</p> <p>くだもの </p> <p>もやしの和え物</p> <p>ひじき入り玉子焼き</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>18(金)</p> <p>プリン </p> <p>豆のサラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ ポテトのチーズ煮</p>
<p>21(月) 緑風・久志幼・羽地中欠食</p> <p>メロン </p> <p>ナッツサラダ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>あみパン 白いんげん豆と野菜のスープ</p>	<p>22(火) 緑風・久志幼・羽地中欠食</p> <p>冷凍パイ </p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>アンダンスー</p> <p>カンダバー ウム(芋)</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p> <p>慰霊の日(6/23)献立</p>	<p>23(水)</p> <p>慰霊の日</p>	<p>24(木)</p> <p>ココナッツミルク </p> <p>パッヌアナンマンホイ(鶏肉のオイスター炒め)</p> <p>麦ごはん トムヤムクン風</p>	<p>25(金)</p> <p>バナナ </p> <p>魚のイーチョーバー天ぷら</p> <p>アーサのウサチー</p> <p>くふあじゅうし</p> <p>5月ウマチー献立</p>
<p>28(月) ひるぎ学園欠食</p> <p>キョندان </p> <p>ピピンバ(ごはん・肉・野菜・卵)</p> <p>白菜キムチスープ</p>	<p>29(火)</p> <p>オレンジ </p> <p>南瓜チップスサラダ</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>コッパン アスパラとコーンのシチュー</p>	<p>30(水)</p> <p>すいか </p> <p>豆腐の肉味噌あんかけ</p> <p>梅ごはん 切り干し大根炒め</p>	<p>今月のうちな一行事食</p> <p>22日 慰霊の日献立</p> <p>今年で戦後76年となります。戦後は貧しく食べ物も少ない中、芋を植えて大事な食糧としていました。沖縄の歴史と平和を考える機会にして欲しいです。</p> <p>14日 ゲンゲアチグニチ献立</p> <p>沖縄版「端午の節句」です。悪い病気が流行らないように菖蒲やよもぎの匂いの強い薬草で災難を払ったり、あまがしを作ってカマドの神と仏壇に供えて食したとされています。</p>	

2021 6月 詳細献立(アレルギー対応用)

羽地学校給食センター

★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/曜日	献立名	3つのグループ(赤) (緑) (黄) の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 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	バーガーパン とんかつ ゆで野菜 豆と穀物のチャウダー オレンジ	とんかつ (小麦 大豆 豚肉)	キャベツ きゅうり コーン パセリ 人参 玉葱 セロリ ブロッコリー マッシュルーム にんにく	バーガーパン (小麦 乳 大豆) サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター (乳) こめ油	ドレッシング(大豆 りんご) チキンブイヨン(鶏肉) カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) カレー粉 白ワイン
2/水	あじさいごはん 魚のアーサヨネーズ焼き 野菜の胡麻和え 紫陽花ゼリー	大豆 鶏肉 あお豆 レッドキドニー ほき あおさ チーズ (乳) 脱脂粉乳 わかめ	人参 玉ねぎ コーン にがうり もやし 玉葱 シークワーサー果汁	米 麦 黒米 雑子 こめ油 エッグケア (大豆) 三温糖 白ごま ごま油 紫陽花ゼリー (28品目なし)	かりかり揚げ 薄口醤油 みりん 料理酒 がらチキン こしょう 醤油 酢
3/木	アグスタミナ丼 (麦ごはん) 卵もずくスープ かみかみサラダ	アグー豚 (麦ごはん) もずく 卵 絹豆腐 (大豆) ちりめん ツナ	玉葱 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 えのき ねぎ ごぼう きゅうり プラム	白ごま 三温糖 こめ油 でん粉 米 麦 アーモンド エッグケア (大豆) 白ごま 三温糖	豆板醤 醤油 みりん 醤油 かつお節 醤油
4/金	冷やし中華(麺・スープ) 冷やし中華(野菜) きびなごの黄金揚げ アセロラポンチ	ハム(豚肉 卵 大豆 乳) 鶏糸卵 きびなご アセロラ	もやし きゅうり きくらげ コーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 キウイ アセロラジュレ(りんご) アセロラピューレ	中華麺(小麦 大豆) 白ごま アセロラシロップ(りんご)	スープ(小麦 大豆 ごま) カレー粉 うちらん粉
7/月	シークワースト ミネストローネ いんげんソテー バナナ	白いんげん ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵) 豚肉 バナナ	シークワースト果汁 セロリ 人参 玉葱 キャベツ トマト缶 ブロッコリー 人参 いんげん にんにく バナナ	夜パン(小麦 大豆 乳) バター(乳) ほうちつ マカロニ(小麦) こめ油 さつま芋 三温糖 こめ油	薄口醤油 がらチキン 醤油
8/火	麦ごはん トックスープ ヤンニョムチキン チヨレサラダ アーモンド	鶏肉 鶏肉 わかめ 海苔 アーモンド	白菜 人参 玉葱 しめじ にら ほうれん草 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり	米 麦 トックス でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖 はちみつ 白ごま アーモンド	醤油 チキンブイヨン がらチキン ケチャップ 醤油 コチュジャン ナムルドレッシング(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉)
9/水	深川飯 豚肉とトマトのさっぱり煮 こんにやくサラダ 果物	あさり かまぼこ(大豆) 豚肉 オーシャンキング ひじき 果物	人参 椎茸 ねぎ しょうが トマト 玉葱 いんげん こんにやく 大根 人参 小松菜 さくらんぼ	米 麦 こめ油 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ごま エッグケア(大豆) 三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節 醤油 こしょう がらチキン(鶏肉) 薄口醤油
10/木	ジャンボおにぎり 納豆みそ けんちん汁 鮭の塩焼き 白菜のレモン和え	焼きのり 赤みそ白みそ(大豆) ツナ 納豆 豆腐(大豆) 豚肉 鮭 白菜	人参 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ 白菜 きゅうり レモン果汁	米 麦 こめ油 ごま油	醤油 かつお節
11/金	沖繩焼きそば モーウイのウプサー ゴーヤーのウサチー 紅チーズ	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉 白みそ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	人参 キャベツ もやし ねぎ 赤飯 いんげん 人参 こんにやく にがうり もやし きゅうり シークワサー	沖繩そば(小麦 大豆) こめ油 三温糖 紅チーズ(小麦 卵 乳成分 大豆)	醤油 醤油 みりん かつお節 特濃酢 薄口醤油
14/月	小豆ごはん シカムドウチ スルルのから揚げ 人参シリシリー あまがし	豚肉 かまぼこ(大豆) きびなご 卵 ツナ ちきあぎ(大豆)	こんにやく 大根 椎茸 人参 にら	米 小豆 でん粉 小麦粉 サラダ油 こめ油 あまがし(28品目なし)	醤油 がらチキン かつお節 醤油 醤油
15/火	仲良しパン キャベツのスープ 魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー 菜の花ジャム	あさり メルルーサー チーズ(乳) ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	キャベツ 玉葱 人参 セロリ ブロッコリー カリフラワー 人参	仲良しパン(小麦 乳 大豆) 菜の花ジャム(28品目なし)	醤油 がらチキン 醤油 白ワイン 醤油
16/水	うりずんの頃じゅうしい イカゲソから揚げ スーナー 果物	あおさ あさり いかげそ ツナ 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 果物	人参 椎茸 にがな ふだんそう ずも	米 麦 三温糖 でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	うちらん粉 醤油 料理酒 みりん 酢 醤油
17/木	麦ごはん 真だくさんみそ汁 ひじき入り玉子焼き もやしの和え物 果物	豚肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ白みそ(大豆) 卵 ひじき あお豆 もやし 豆腐 人参 デラウェア	大根 キャベツ 人参 長ねぎ しめじ 玉葱 もやし 豆腐 人参 デラウェア	米 麦 豆粒(小麦 大豆) こめ油 三温糖	かつお節 醤油 みりん 料理酒 薄口醤油 特濃酢
18/金	スパゲティーボンゴレ ポテトのチーズ煮 豆のサラダ プリン	あさり ベーコン(豚 大豆 乳 卵) ウインナー(豚肉) チーズ(乳) 生クリーム ミックスビーンズ ツナ プリン	玉葱 人参 きくらげ ビーマン トマト缶 パセリ きゅうり 赤パプリカ キャベツ	スパゲティー(小麦) こめ油 三温糖 じゃが芋 バター(乳) 白ごま エッグケア(大豆) 三温糖 プリン(乳 卵 大豆)	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) こしょう がらチキン 醤油
21/月	あみパン 白いんげん豆野菜スープ スクランブルエッグ ナッツサラダ 果物	白いんげん豆 鶏肉 卵 脱脂粉乳 ベーコン(豚 大豆 乳 卵) ツナ 果物	人参 玉ねぎ ほうれん草 玉葱 パセリ ブロッコリー カリフラワー 人参 メロン	あみパン(小麦 乳 大豆) じゃが芋 こめ油 こめ油 アーモンド エッグケア(大豆) 三温糖	がらチキン 醤油
22/火	カンダバージュシー ウム(芋) アングダス ゴーヤーチャンプルー 冷凍パイ	ツナ もずく 赤みそ白みそ(大豆) コンビーフ(牛肉) 豆腐(大豆) 卵 冷凍パイ	カンダバー 人参 にがうり 人参 パイ	米 麦 こめ油 さつま芋 グラニュー糖 こめ油 こめ油	醤油 かつお節 醤油
24/木	麦ごはん トムヤムクン風 パッアナンマンホイ ココナッツミルク くふあじゅうしい 魚のイーチョーパー天ぷら アーサとタコのウサチー バナナ	えび 鶏肉 加工乳 豚肉 ちきあぎ(大豆) メルルーサー 卵 あおさ タコ バナナ	玉葱 竹の子 セロリ トマト しめじ レモン ヤングコーン 人参 セロリ ビーマン マッシュルーム にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 人参 昆布 ねぎ 椎茸 イーチョーパー 冬瓜 バナナ	米 麦 ラー油 三温糖 小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油 タピオカ グラニュー糖 米 麦 こめ油 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	ナンプラー がらチキン ナンプラー こしょう オイスターソース ココナッツパウダー 醤油 がらポーク 特濃酢 醤油 かつお節
25/金	ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜・卵) 白菜キムチスープ キョンドン コッパパン アスバラとコーンのシチュー 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃチップスサラダ オレンジ	牛肉 鶏糸卵 わかめ きな粉(大豆) 鶏肉 脱脂粉乳 鶏肉 かぼちゃ オレンジ ちりめん 豆腐(大豆) 鶏肉 白みそ(大豆) 豚肉 ちきあぎ(大豆) 昆布 すいか	きくらげ ぜんまい にんにく もやし 小松菜 人参 椎茸 長ねぎ 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) アスバラガス コーン 玉葱 キャベツ しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり 赤パプリカ オレンジ 小松菜	米 麦 ごま油 三温糖 ごま油 白玉粉 グラニュー糖 コッパパン(小麦 乳 大豆) じゃが芋 小麦粉 バター(乳) マーマレード アーモンド オリーブ油 三温糖 サラダ油	醤油 豆板醤 七味唐辛子(ごま) 醤油 醤油 チキンブイヨン(鶏肉) がらチキン 白玉粉 グラニュー糖 コッパパン(小麦 乳 大豆) こしょう がらチキン 醤油 白ワイン こしょう 特濃酢 醤油
30/水	梅ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 切り干し大根炒め すいか	ちりめん 豆腐(大豆) 鶏肉 白みそ(大豆) 豚肉 ちきあぎ(大豆) 昆布 すいか	切り干し大根 人参 こんにやく からし菜 すいか	米 麦 こめ油 でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 こめ油	かりかり みりん かつお節 醤油 かつお節

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー29品目(卵・小麦・そば・卵・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイ・フルーツ・牛肉・くるみ・そば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)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・牛肉・鶏肉を含みます。
- ⑤豆腐、豆乳、おから、赤みそ・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・豚肉を含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。
- ⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ごま油は、ごま・大豆を含みます。
- ※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、しかにえび、かにの殻殻が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務 推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。