2021年
名護市立
屋部学校給食センター
TEL53-0670

6月給食だより

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	❀なご産(県産)食材❀ ６月の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・ねぎ・にら・生姜 ・赤うり:もやし ・ピーマン:冬瓜 ・にら・トマト ・なす・セロリ ・すいか・へちま ・にがうり 給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。	1（火） くだもの 赤うりのキムチあえ チンジャオロースー 麦ごはん アーサ入り中華スープ 牛乳 旬のメニュー♪	2（水） プルーン きゅうりとじゃこのあえ 牛乳もち すきやきうどん 牛乳	3（木） タピオカココナッツミルク ブロッコリーのきのこソテー ハンバーグのソースかけ なかよしパン ヌードルスープ 牛乳	4（金） うまかってん かみかみあえ 鶏ごぼう丼(具) 麦ごはん 具だくさんみそ汁 牛乳 むし歯予防デー☆
献立名	7（月） くだもの 梅肉あえ 鰆のみそマヨ焼き あじさいごはん 牛乳 梅の日（6/6）献立	8（火） 大豆と小魚の黒糖がらめ アーサ入厚焼きたまご ごはん 冬瓜のカレー煮 牛乳 旬のメニュー♪	9（水） くだもの 野菜のゴマサラダ 青のりポテトフライ 魚介のペペロンチーノ 牛乳	10（木） ココアジャム ナッツのコールスロー サラダ キャベツのメンチカツ コッペパン へちまのクリームスープ 牛乳	11（金） 紅芋のスイートポテト からし菜と麩の炒め わかめごはん シカムドゥチ 牛乳 ユッカヌヒー　献立
献立名	14（月） あまがし 大根のゆかりあえ 厚揚げのそぼろあんかけ くふぁじゅーしー 牛乳 グングヮチグニチ　献立	15（火） ゆでたまご スイカ入りフルーツポンチ あわごはん 夏野菜カレー 牛乳 旬のメニュー♪	16（水） くだもの 赤うりの青じそあえ ごま菓子 沖縄風塩やきそば 牛乳	17（木） チーズ アスパラソテー ツナサンド(具) 食パン 夏野菜ミネストローネ 牛乳 旬のメニュー♪	18（金） くだもの 焼きのり 納豆みそ ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん けんちん汁 牛乳 おにぎりの日（6/18）献立
献立名	21（月） フルーツ杏仁 春雨サラダ 焼きギョーザ キムチ入り炊きこみごはん 牛乳	22（火） やきいも パイン ゴーヤーのウサチ ぼろぼろじゅーしー 牛乳 慰霊の日（6/23）　献立	23（水） 慰霊の日（いれいのひ）	24（木） くだもの 魚のマスタード焼き ポテトのチーズ煮 あみパン 白いんげん豆のポタージュ 牛乳	25（金） もずくのウサチ 小いわしの梅香り揚げ 麦ごはん 厚揚げと野菜の旨煮 牛乳
献立名	28（月） 焼ショコラ ビーンズサラダ ちくわのオーブン焼き カラフルピラフ 牛乳	29（火） くだもの ひじきしゅうまい 中華丼(具) 麦ごはん 中華つくねスープ 牛乳	30（水） ヨーグルト ゴーヤーのツナサラダ 魚のバジル焼き ミートソーススパゲティ 牛乳	❀　今月のうちなー行事食　❀ １１日　ユッカヌヒー献立 沖縄版「こどもの日」です。子どもの健やかな成長を願い、ちんぴん等を火の神や仏壇にお供えします。 １４日　ゲングァチグニチ献立 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、ああ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。 ２２日　慰霊の日献立 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。		

給食費に関するお問い合わせ:名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎53－1212(内線　130)

2021　6月　詳細献立（アレルギー対応用）　　屋部学校給食センター

★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　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）	調味料・だしなど
1／火	麦ごはん			米 麦	
	アーサ入り中華スープ	アーサ 豆腐 鶏卵	白菜 人参 えのき チンゲン菜	でん粉 ごま油	シマアース こしょう しょうゆ 鶏だし青
	チンジャオロースー	牛肉 豚肉	たけのこ 人参 ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ごぼう きくらげ にんにく しょうが	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	酒 しょうゆ オイスターソース 豆板醤(大豆) みりん シママース
	赤うりのキムチあえ	しらす わかめ あげずり	赤うり きゅうり		キムチの素(大豆) しょうゆ
	くだもの		すいか（予定）		
2／水	すきやきうどん	牛肉	白菜 人参 白ねぎ 椎茸 しめじ たまねぎ 小松菜	うどん（小麦・大豆） 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん シママース 花かつお
	きゅうりとじゃこのあえ	しらす わかめ	きゅうり 人参 もやし	三温糖 ごま油	しょうゆ 酢
	牛乳もち	牛乳 きな粉（大豆）		グラニュー糖 タピオカ粉	
	プルーン		プルーン		
3／木	なかよしパン			なかよしパン（小麦・乳・大豆）	
	ヌードルスープ	鶏肉	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ マッシュルーム にんにく	スパゲティ（小麦） こめ油	しょうゆ シママース こしょう 鶏だし青
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉）		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	ブロッコリーのきのこソテー	ベーコン（豚肉・大豆）	ブロッコリー 人参 しめじ たまねぎ コーン にんにく	こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	タピオカココナッツミルク		フルーツカクテル缶（もも） みかん缶 パイン缶 キウイフルーツ	タピオカパール ココナッツパウダー グラニュー糖	
4／金	麦ごはん			米 麦	
	具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 あみそ 白みそ	大根 人参 こんにゃく 小松菜 しめじ	じゃがいも 里芋	花かつお
	鶏ごぼう丼（具）	鶏肉	たけのこ ごぼう 人参 たまねぎ いんげん こんにゃく	白ごま 三温糖 こめ油 でん粉	シママース みりん 酒 しょうゆ 七味唐辛子（ごま） 花かつお
	カミカミあえ	さきいか（いか・乳）	赤うり 人参 きゅうり あおな豆（大豆）	アーモンド 三温糖	しょうゆ 酢 シママース
	うまかってん	うまかってん（小麦・ごま・アーモンド・大豆）			
7／月	あじさいごはん	ちきあげ（大豆）	人参 たまねぎ あおな豆（大豆） カリカリ梅	米 麦 黒米 紅芋 こめ油	シママース しょうゆ みりん 鶏だし青
	鯨のみそマヨやき	鯨 白みそ	乾パセリ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	しょうゆ シママース こしょう
	梅肉あえ	しらす あげずり	キャベツ きゅうり 大根 小松菜 梅肉（大豆）	三温糖	しょうゆ 酢
	くだもの		バナナ（予定）		
8／火	ごはん			米	
	冬瓜のカレー煮	豚肉 無添加ポーク（大豆・豚肉・鶏肉） 厚揚げ	冬瓜 人参 椎茸 小松菜 にんにく	じゃがいも こめ油 でん粉	カレーフレーク カレー粉 しょうゆ 酒 シママース 花かつお
	アーサ入り厚焼きたまご	鶏卵 アーサ オーシャンキング		こめ油 麩（小麦）	シママース しょうゆ こしょう
	大豆と小魚の黒糖がらめ	大豆 カエリ		アーモンド 三温糖 黒糖	
9／水	魚介のペペロンチーノ	いか えび あさり	マッシュルーム 人参 たまねぎ しめじ ほうれん草 にんにく 唐辛子 乾パセリ	スパゲティ（小麦） オリーブ油	シママース こしょう しょうゆ
	青のりポテトフライ	青のり		フライドポテト 揚げ油（大豆）	シママース こしょう
	野菜のゴマサラダ	つきあげ（大豆） しらす あげずり	きゅうり キャベツ 人参 もやし	白ごま 三温糖	しょうゆ 酢 シママース
	くだもの		みかん類（予定）		
10／木	コッペパン			コッペパン（小麦・乳・大豆）	
	へちまのクリームスープ	レンズ豆 あさり 白花豆大福豆ペースト 加工乳	人参 たまねぎ へちま	小麦粉 じゃがいも こめ油 バター（乳）	シママース こしょう 鶏だし青
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ（小麦・豚肉・鶏肉・大豆）、揚げ油（大豆）			
	ナッツのコールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン ピクルス レモン果汁	アーモンド ノンエッグマヨネーズ（大豆） 三温糖	酢 シママース こしょう
	ココアジャム	マーシャルビーンズ（乳・大豆）			
11／金	わかめごはん	炊きこみわかめ		米 麦	
	シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ（大豆）	こんにゃく 冬瓜 椎茸 ねぎ	こめ油	しょうゆ シママース 豚だし青 花かつお
	からし菜と麩の炒め	鶏卵 ツナ缶（大豆） つきあげ（大豆）	キャベツ 人参 たまねぎ からし菜 もやし	麩（小麦） こめ油	シママース こしょう しょうゆ
	紅芋のスイートポテト	生クリーム（乳） スキムミルク（乳）		紅芋 バター（乳） グラニュー糖 アーモンド	
14／月	くふぁじゅーしー	豚肉 ちきあげ（大豆） 昆布	人参 椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	シママース しょうゆ 酒 豚がら骨
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 鶏肉 豚肉	たまねぎ	三温糖 でん粉 こめ油	みりん 酒 しょうゆ 花かつお
	大根のゆかりあえ		大根 きゅうり にんじん	三温糖	ゆかり 酢 シママース
	あまがし	あまがし（アレルゲンなし）			
15／火	あわごはん			米 あわ	
	夏野菜カレー	豚肉 白花豆大福豆ペースト	なす 人参 たまねぎ コーン ズッキーニ にがうり にんにく 生姜 プルーン	じゃがいも こめ油	カレー粉 カレーフレーク マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) チャツネ(りんご) 豚だし青 ウスターソース
	ゆでたまご	鶏卵			
	スイカ入りフルーツポンチ	黒豆（大豆）	すいか みかん缶 パイン缶 シークワーサー果汁	ナタデココ 白玉団子 グラニュー糖	
16／水	沖縄風塩焼きそば	豚肉 いか つきあげ（大豆）	人参 キャベツ もやし にら きくらげ	沖縄そば（小麦・大豆） こめ油	しょうゆ シママース
	赤うりの青じそあえ	わかめ あげずり	赤うり きゅうり		青じそドレッシング(小麦・大豆)
	ごま寒子		プルーン	白ごま 黒ごま アーモンド バター（乳） マシュマロ（ゼラチン） コーンフレーク	
	くだもの		みかん類（予定）		
17／木	食パン			食パン（小麦・乳・大豆）	
	夏野菜ミネストローネ	鶏肉 ベーコン（豚・大豆）	たまねぎ 人参 なす セロリ ズッキーニ トマト にんにく	ABCマカロニ（小麦） じゃがいも こめ油 三温糖	シママース こしょう 鶏だし青
	アスパラソテー	ベーコン（豚肉・大豆）	アスパラ 人参 たまねぎ しめじ コーン にんにく	こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	ツナサンド（具）	ツナフレーク	キャベツ たまねぎ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	粒マスタード こしょう
	チーズ	チーズ（乳）			
18／金	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豚肉 厚揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	こめ油	しょうゆ シママース 花かつお
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 ポーク（鶏肉・豚肉・大豆） 鶏卵	にがうり 人参 たまねぎ	こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	納豆みそ	納豆（大豆） ツナフレーク あみそ 白みそ	生姜	三温糖 こめ油	
	やきのり	焼きのり			
	くだもの		みかん類（予定）		
21／月	キムチ入り炊きこみごはん	あさり 鶏肉	白菜キムチ（小麦・大豆） 人参 たまねぎ 椎茸 ねぎ 生姜	米 麦 こめ油	しょうゆ キムチの素(大豆) 酒 シママース こしょう 鶏だし青
	焼きギョーザ	焼きギョーザ（小麦・豚肉・鶏肉・大豆）			
	春雨サラダ	中華くらげ（小麦・えび・鶏肉・大豆・豚肉・ごま） ハム（鶏肉・豚肉・大豆）	もやし きゅうり 人参	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 シママース
	フルーツ杏仁	フルーツ杏仁（大豆・もも・りんご）			
22／火	ぽろぽろじゅーしー	ツナ缶（大豆） もずく 白みそ	カンダバー 人参 大根 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 花かつお
	焼きいも			さつまいも	
	ゴーヤーのウサチ	糸かまぼこ	にがうり キャベツ きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	シママース しょうゆ 酢
	くだもの		パイン缶		
24／木	あみパン			あみパン（小麦・乳・大豆）	
	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆 白花豆大福豆ペースト スキムミルク（乳） ベーコン（豚肉・大豆）	人参 たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも	ホワイトフレーク(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉) シママース こしょう 鶏だし青
	魚のマスタード焼き	ホキ	赤ピーマン	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	白ワイン こしょう 粒マスタード
	ポテトのチーズ煮	ベーコン（豚肉・大豆） チーズ（乳）	たまねぎ 乾パセリ にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう
	くだもの		みかん類（予定）		
25／金	麦ごはん			米 麦	
	厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ 鶏肉	たまねぎ 人参 たけのこ 椎茸 いんげん	じゃがいも 里芋 こめ油 三温糖	しょうゆ 酒 みりん シママース 花かつお
	小いわしの梅香揚げ	小いわし梅の香り揚げ（小麦） 揚げ油（大豆）			
	もずくのウサチ	もずく つきあげ（大豆）	きゅうり	三温糖	しょうゆ 酢 シママース
28／月	カラフルピラフ	えび 鶏肉	人参 たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 麦 こめ油 バター（乳）	しょうゆ シママース こしょう 鶏だし青
	ちくわのオーブン焼き	ちくわ（大豆） チーズパウダー（乳） 加工乳（乳） スキムミルク（乳） あげずり	乾パセリ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ あおな豆（大豆）	アーモンド 三温糖	シママース こしょう たんかんドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)
	焼きショコラ	焼きショコラ（小麦・乳・卵・大豆・アーモンド）			
29／火	麦ごはん			米 麦	
	中華風つくねスープ	中華風つくね（小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま）	人参 冬瓜 椎茸 コーン 長ねぎ	春雨 ごま油	しょうゆ シママース こしょう 花かつお 鶏だし青
	中華後丼（具）	豚肉 あさり えび うずらの卵	白菜 人参 たまねぎ きくらげ 小松菜 にんにく 生姜	こめ油 ごま油 三温糖 でん粉	鶏だし青 シママース こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース
	ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい（小麦・豚肉・鶏肉・大豆）			
	くだもの		みかん類（予定）		
30／水	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ 人参 ピーマン にんにく マッシュルーム	スパゲティ（小麦） 三温糖 オリーブ油	シママース こしょう 赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	魚のバジル焼き	さわら	にんにく バジル粉	オリーブ油	シママース こしょう
	ゴーヤーのツナサラダ	ツナフレーク	にがうり きゅうり 人参 たまねぎ コーン	ノンエッグマヨネーズ（大豆） 三温糖	酢 こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト（乳）			

※調味料・調理加工品に関しましては、*アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・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・さけ・さば・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・ワインビネガーは、*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カレーフレークは、*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・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・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・鶏肉・豚肉・ゼラチン*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ツナは*大豆*を含みます。⑪ごま油は、*ごま・大豆*を含みます。⑫マヨネーズは、*鶏・卵・大豆・りんご*を含みます。⑬鶏だし骨は、*鶏肉・卵*を含みます。⑭豚だし骨は、*豚肉*を含みます。
※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、*いかやえび、かにの稚魚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、*かき*を含みます。