

6月 献立表



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。



<p>6月の栄養指導目標</p> <p>赤の食べ物(たんぱく質)を知ろう</p> <p>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て食事をすることを心がけましょう。</p>	<p>1(水)</p> <p>人参 シリシリー 魚の イーチョーバー 天ぷら 牛乳</p> <p>五穀ごはん シカムドゥッチ</p> <p>旧5/4ユッカヌヒー献立</p>	<p>2(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ミックスマッツ 黒糖 アガラサー ブロッコリー おかか和え みそ煮込みうどん</p>	<p>3(金)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のじゃこ和え 鯖の梅みそ焼き 麦ごはん けんちん汁</p> <p>6/6梅の日によせて</p>	
<p>6(月) 欠食:東江中 久辺中</p> <p>牛乳</p> <p>野菜ソテー デミグラスハンバーグ バーガーパン お豆のスープ</p>	<p>7(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>スーナー イカゲソから揚げ クファージュシー</p> <p>6/4~かみかみ週間によせて</p>	<p>8(水)</p> <p>牛乳</p> <p>チョコムース タコライス ①ごはん ②せんキャベツ・チーズ ③ミート ④ミニトマトの順にのせる タコライス 春雨スープ</p>	<p>9(木)</p> <p>牛乳</p> <p>チョコバナナ ケーキ シーフードサラダ ミートソーススパゲッティ</p>	<p>10(金)</p> <p>オレンジ</p> <p>野菜の ごま和え きびなごの カレー揚げ わかめごはん 具沢山みそ汁</p>
<p>13(月) 欠食:屋部中 東江中・久辺小</p> <p>牛乳</p> <p>仲良しりんごゼリー 魚の トマトチーズ焼き パーカーハウスパン 雑穀スープ</p>	<p>14(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>ビーンズサラダ かぼちゃコロッケ シーフードピラフ</p>	<p>15(水)</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍パイ もやしの中華和え 春巻き 玄米ご飯 家常豆腐</p>	<p>16(木)</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ ひじきサラダ きびなごの磯辺揚げ 焼きうどん</p>	<p>17(金)</p> <p>牛乳</p> <p>もやしと青菜の和え物 豆腐の野菜あんかけ 麦ごはん 豚汁</p>
<p>20(月) 欠食:東江中 久辺中・屋部中</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>アップル シナモントースト いんげんソテー ポトフ</p>	<p>21(火)</p> <p>牛乳</p> <p>芋 ゴーヤーチャンプルー ヤファラジュシー</p> <p>6/23「慰霊の日」によせて琉球料理献立</p>	<p>22(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご 夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え</p>	<p>23(木) 慰霊の日</p> <p>※今月の うちな一行事食※ 1日ユッカヌヒー献立 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</p>	<p>24(金)</p> <p>牛乳</p> <p>カエリとナッツの甘からめ 青椒肉絲 麦ごはん 卵スープ</p>
<p>27(月)</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーソテー 魚の ホワイトソース焼き 黒糖パン ポークビーンズ</p>	<p>28(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ソファール 野菜の納豆和え もずくのかき揚げ ごぼうの炊き込みご飯</p>	<p>29(水)</p> <p>牛乳</p> <p>茎わかめの和え物 スイカ五目卵焼き 玄米ごはん 肉じゃが</p>	<p>30(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>ごまココアマシュマロ ごぼうサラダ ペペロンチーノスパゲッティ</p>	<p>「名護市産の食材」</p> <p>きゅうり 冬瓜 イーチョーバー 冬瓜 ねぎ いら にがな カンダバー ゴーヤー へちま 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 シークワーサー果汁 学校給食では 地産地消に 取り組んでいます。</p>

東江中 残量調査 6/27~7/1

日/曜日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		おもちに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1/水	五穀ご飯			米 五穀米	
	魚のイーチョーバー天ぷら	ほき 卵	イーチョーバー 人参	小麦粉 揚げ油	シママース
	人參シリシリー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ツナ	人参 バイバイ にと	ごま油	醤油
2/木	シカムドゥチ	豚肉 白カマボコ(小麦・大豆)	冬瓜 椎茸 こんにゃく		料理酒 シママース 醤油 鰹節 豚だし骨
	みそ煮込みうどん	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 油揚げ 赤みそ 赤だし	白菜 人参 長ねぎ 椎茸 ほうれん草	うどん(小麦) 三温糖	醤油 みりん風 料理酒 シママース 鰹節
	プロッコリーおかか和え	昆布	小松菜 プロッコリー 人参	三温糖	醤油 鰹節 シママース 特濃酢
3/金	黒糖アガラサー	牛乳		強力粉(小麦) グラニュー糖 黒糖	重曹 ベーキングパウダー
	ミックスナッツ			ミックスナッツ(ピーナッツ・カシューナッツ・アーモンド)	
	麦ごはん			米 麦	
6/月	鯖の梅みそ焼き	鯖 白みそ		三温糖 白ごま	シママース 料理酒 みりん風 梅びしお
	野菜のじゃこ和え	チリメン	キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン	ごま油 三温糖	薄口醤油 特濃酢 シママース
	けんちん汁	豆腐	小松菜 大根 人参 ごぼう こんにゃく	ごま油 里芋	シママース みりん風 料理酒 鰹節 薄口醤油
7/火	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	トマト	三温糖	デミグラスソース ウスターソース
	野菜ソテー	ツナ	たまねぎ プロッコリー いんげん 人参	ごま油	シママース こしょう 醤油
8/水	お豆のスープ	ミックスビーンズ 大豆 ウインナー(小麦・鶏肉・豚肉・乳)	たまねぎ 人参 コーン 青豆 にんにく	じゃが芋 ごま油	薄口醤油 みりん風 シママース こしょう 豚だし骨 鶏だし骨 ローレル葉 ハセリ
	クファージュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 大豆 昆布	人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく	米 麦 ごま油	シママース 醤油 みりん風 鰹節 豚だし骨 料理酒
	イカグソから揚げ	イカグソ		小麦粉 かつくり粉 揚げ油	シママース こしょう 料理酒
9/木	スーナー	豆腐 ツナ 白みそ	にがな もやし	三温糖 ごま	シママース
	オレンジ		オレンジ		
	タコライス	牛肉 豚肉 大豆 チーズ(乳)	たまねぎ 人参 しめじ にんにく キャベツ フチトマト	米 麦 三温糖 ごま油 アーモンド	シママース ナツメグ ケチャップ チリパウダー デミグラスソース とんかつソース(りんご)
10/金	春雨スープ	わかめ 豚肉	たまねぎ 人参 小松菜 えのき 木耳	ごま油 春雨	ホークフイヨン(豚肉・鶏肉) 鶏だし骨 醤油 シママース こしょう
	チョコムース			チョコムース(大豆・ゼラチン)	
	ミートソースパゲティ	牛肉 豚肉 大豆	トマト たまねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく	アーモンド スパゲッティ(小麦) ごま油	シママース こしょう ケチャップ 赤ワイン 醤油 デミグラスソース ケチャップ
13/月	シーフードサラダ	たこ えび	キャベツ 人参 きゅうり 赤ピーマン レモン果汁	三温糖 アーモンド	白ワイン シママース イタリアンドレッシング(卵・小麦・牛肉・豚肉・りんご)
	チョコバナナケーキ	卵 牛乳		バナナ 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) グラニュー糖 マーガリン くるみ	ココア ベーキングパウダー チョコチップ
	わかめごはん	わかめ		米 麦	
14/火	具沢山みそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	ほうれん草 えのき 人参		鰹節
	きびなごのカレー揚げ	きびなご		小麦粉 揚げ油	ウツチン粉 カレー粉 マース
	野菜のごま和え		もやし キャベツ 小松菜 人参	白ごま ねり胡麻 三温糖	醤油
15/水	オレンジ		オレンジ		
	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	魚のトマトチーズ焼き	ほき チーズ(乳)	赤ピーマン ビーマン たまねぎ にんにく しめじ トマト	オリーブ油 かつくり粉	ケチャップ パザル粉 オレガノ粉 白ワイン シママース こしょう
16/木	雑穀スープ	鶏肉 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	小松菜 白菜 コーン しょうが	押麦 五粒豆(大豆) 五穀 ごま油	シママース こしょう 薄口醤油 鶏だし骨 ローレル葉
	仲良しりんごゼリー		りんご リンゴジュース	グラニュー糖	アガー
	シーフードピラフ	いか あさり	ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム 人参 たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 ごま油	白ワイン シママース こしょう 薄口醤油 みりん風 鶏だし骨 ローレル葉
17/金	かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ(小麦・乳・大豆) 揚げ油	
	ピーンズサラダ	ミックスビーンズ 白いんげん豆 チーズ(乳)	青豆 バイバイ きゅうり シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	粒マスタード(小麦) シママース こしょう 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
20/月	玄米ごはん			米 玄米	
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	人参 たまねぎ 椎茸 長ねぎ チンゲン菜 だけのこ 木耳 しょうが にんにく	かつくり粉 ごま油 ごま油	醤油 オイスターソース(大豆) シママース こしょう ホークフイヨン(鶏肉・豚肉)
	春巻き			春巻き(小麦・豚肉・大豆) 揚げ油	
21/火	わかめの中華和え	わかめ 錦糸卵(卵)	もやし きゅうり コーン	ごま油 白ごま 三温糖	特濃酢 醤油
	冷凍パイ		冷凍パイ		
	焼きうどん	豚肉 油揚げ	人参 椎茸 白菜 ハクチョイ	うどん(小麦) 三温糖 ごま油	みりん風 シママース 醤油
22/水	きびなごの磯辺揚げ	きびなご 青のり 卵		小麦粉 揚げ油	シママース
	ひじきサラダ	ひじき ツナ	大根 きゅうり 人参 コーン	三温糖	特濃酢 こしょう シママース 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
	バナナ		バナナ		
23/木	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 ごぼう ほうれん草 長ねぎ こんにゃく	ごま油 じゃがいも	シママース 鰹節
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	人参 白菜 えのき しょうが	ごま油 かつくり粉 三温糖	鰹節 醤油 みりん風
24/金	もやしと青菜の和え物		もやし 小松菜 人参 にんにく	白ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 豆板醤
	味付け海苔	味付け海苔			
	アップルシナモントースト		りんごピューレ	食パン(小麦・乳・大豆) オリーブ油 三温糖 はちみつ 無塩バター アーモンド	シナモン
25/土	ポトフ	豚肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ キャベツ 大根	じゃが芋	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 ハセリ
	いんげんソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	いんげん 人参 大根 しめじ にんにく	ごま油 アーモンド	シママース 醤油 こしょう
	オレンジ		オレンジ		
26/日	ヤファラージュシー	もずく ツナ	カンパバー 人参	米 麦	薄口醤油 シママース 鰹節
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉 厚揚げ 卵	ゴーヤー	ごま油	シママース
	芋			芋	
27/月	夏野菜カレー	豚肉 白豆	たまねぎ 人参 なす へちま ビーマン トマト りんごピューレ しょうが にんにく	米 麦 ごま油 じゃがいも	カレーフレーク(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 豚だし骨
	ゆでたまご	卵			
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん 真糖 パイン		
28/火	麦ごはん			米 麦	
	青肉肉絲	牛肉	ピーマン 人参 だけのこ もやし にんにく しょうが	じゃが芋 三温糖 ごま油 かつくり粉	オイスターソース(大豆) 醤油 料理酒 シママース
	卵スープ	卵 豆腐 わかめ	えのき 小松菜	かつくり粉	シママース こしょう 醤油 料理酒 ホークフイヨン(豚肉・鶏肉) 鶏だし骨
29/水	カエリとナッツの甘からめ	カエリ		アーモンド さつま芋 揚げ油 三温糖 白ごま 水あめ	醤油
	黒糖パン			黒糖(小麦・乳・大豆)	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃが芋 三温糖 ごま油	シママース ケチャップ オレガノ 豚だし骨 ローレル葉 こしょう 赤ワイン
30/木	魚のホワイトソース焼き	ほき 牛乳 チーズ(乳)	たまねぎ	無塩バター 小麦粉 かつくり粉	パセリ シママース こしょう 白ワイン ローレル粉
	プロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	プロッコリー エリンギ キャベツ コーン	ごま油	シママース こしょう 醤油 オイスターソース(大豆)
	オレンジ		オレンジ		
31/金	ごぼうの炊き込みご飯	豚肉 チキアギ(小麦・大豆)	こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 しょうが	米 麦 ごま油	醤油 みりん風 料理酒 鰹節 シママース
	もずくかき揚げ	ツナ もずく 卵	人参 たまねぎ にと	かぼちゃ 小麦粉 揚げ油	シママース
	野菜の納豆和え	納豆(大豆)	小松菜 もやし	白ごま	鰹節 醤油 粒マスタード(小麦)
1/土	ソファール	ソファール(乳・ゼラチン)			
	玄米ごはん			米 玄米	
	肉じゃが	牛肉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく いんげん	じゃが芋 ごま油 三温糖	みりん風 料理酒 鰹節 醤油
2/日	五目卵焼き	卵 無添加ベーコン(豚肉・大豆) 豆腐	ほうれん草	ごま油	みりん風 醤油 料理酒
	蓮わかめの和え物	くきわかめ かにかま	大根 きゅうり しょうが	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 特濃酢
	スイカ		スイカ		
3/月	ペペロンチーノスパゲッティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ キャベツ にんにく ビーマン	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン 唐辛子
	ごぼうサラダ	鶏ささみ	ごぼう れんこん きゅうり 人参	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 特濃酢 マース こしょう
	ごまココアマシュマロ			黒ごま アーモンド くるみ コーンフレーク マシュマロ(ゼラチン) マーガリン レーズン	ココア
4/火	オレンジ		オレンジ		

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢(ワインビネガー(小麦)) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・生油・鶏肉) 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、大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)