

2022年(R4)

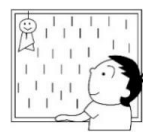
名護市立

羽地学校給食センター

TEL58-1233



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。

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%

献立名	今月のうちな一行事食 2日 ユッカヌヒー(旧暦5月4日) 4日のことをうちな一読みしたものです。子どもたちの健康と成長を願い、ちんぴんやポーポーを作り、仏さんにお供えします。漁業の盛んな地域では、海の安全と大漁を祈ってハーリーが行われます。 3日 グンガチグニチ(旧暦5月5日) 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(しょうぶ)やよもぎなど、にお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さんに供えていただきます。	1(水) オレンジ とんかつ ゆで野菜 とん 勝っ!バーガー 白いんげん豆 スープ 中体連応援献立	2(木) あまがし(羽地中のみ) マーミナーウサチ もずく入り 冬瓜ンブシー たきこみごはん ユッカヌヒー(旧暦5/4)	3(金) 羽地中欠食 あまがし 魚のイーチョーバー天ぷら 千切りイリチー 麦ごはん じゃがいも みそ汁 グンガチグニチ(旧暦5/5)	
	6(月) 緑風7~9年 ひるぎ7~9年 羽地中 欠食 アップルケーキ なすの スパゲティ かみかみ! アーモンドサラダ	7(火) プラム いわしのカリカリフライ ゴーヤーの甘辛炒め 麦ごはん 豆乳みそ汁	8(水) スクランブルエッグ かぼちゃチップス サラダ 黒糖パン アスパラとコーンの シチュー	9(木) オレンジ ショーロンポー キムタク ごはん 海鮮 チャプチェ	10(金) さばのカレー焼き ひじき炒め 麦ごはん 冬瓜のみそ汁
献立名	13(月) アセロラミルク フーチバー入りもずく天ぷら クファ モーウィと ジューシー ゴーヤーのウサチ 5月ウマチー(旧暦5/15)	14(火) 緑風4年欠食 くだもの 梅かつお和え 親子丼 冬瓜汁	15(水) オレンジ スルルールの黄金揚げ ウンチェー炒め 麦ごはん シカムドゥチ 明日は 琉球料理の日	16(木) 羽地幼欠食 ポテトサラダ ミート スパゲティ ヤングコーン ソテー	17(金) ごまジャコ和え セルフおにぎり ・麦ごはん ・納豆みそ ・のり けんちん汁
	20(月) 緑風学園欠食 バナナ 野菜のごま酢あえ 焼きうどん にらじゃが	21(火) 緑風学園欠食 魚のピザソース焼き いんげんソテー 桑の実ジャム あみパン 野菜スープ 慰霊の日にちなんで	22(水) ひるぎ7年欠食 パパイヤチャンプルー アンダンスー ウム(ふかしいも) カンダバー ぼろぼろじゅうしい 慰霊の日にちなんで	23(木) 慰霊の日	24(金) 紅いもごま団子 チンジャオロースー 青椒肉絲 麦ごはん おくらと卵の スープ
献立名	27(月) 稲田小 ひるぎ学園 羽地中 欠食 中華スープ すいか 冷やし中華 (野菜・めん) 大豆がらめ	28(火) 羽地中欠食 アーモンド きのこソテー ミネストローネ シークワサー トースト	29(水) フルーツヨーグルト カレーライス だいコーン サラダ	30(木) 羽地小5年欠食 パイン 豆腐 肉みそあんかけ わかめごはん ごま和え	★名護市産の食材★ きゅうり、冬瓜、もやし、 なす、イーチョーバー、 ピーマン、ゴーヤー、 モーウィ、フーチバー、 ウンチェー、パパイヤ、 にら、カンダバー、へちま、 シークワサー、羽地米、 とり肉、たまご、とうふ など… 給食では名護市産や県産 の食材を中心に使用して います。

		2022 6月 詳細献立表				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。					
		3 つ の グ ル ー プ				の 備 け と 使 用 食 材 名	
		赤		緑		黄	
日／曜日	献立名	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／水	バーガーパン			バーガーパン（小麦 乳 大豆）			
	とんかつ	とんかつ（小麦 大豆 豚肉）		揚げ油、三温糖	ウスターソース、ケチャップ		
	ゆで野菜			キャベツ、きゅうり			
	白いんげん豆スープ	鶏肉、白いんげん豆、白花豆、加工乳	にんじん、玉ねぎ、小松菜	バター、小麦粉、こめサラダ油、じゃがいも	鶏だし		
	オレンジ		オレンジ				
2／木	もずく入りたきこみごはん	もずく、鶏肉	しいたけ、にんじん、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	かつおだし、しょうゆ		
	冬瓜ソブシー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	冬瓜、いんげん、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油	かつおだし、みりん		
	マーミナーウサチ		もやし、きゅうり、豆腐	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢		
3／金	麦ごはん			米、麦			
	じゃがいものみそ汁	わかめ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、えのき	じゃがいも	かつおだし		
	魚のイーチョーバー天ぷら	ほき、卵	イーチョーバー	小麦粉、揚げ油			
	千切りイリチー	昆布、ちきあぎ（大豆）	切干大根、にんじん、こんにゃく、からしな	こめサラダ油	かつおだし、しょうゆ		
	あまがし			金時豆、麦、緑豆、三温糖、黒糖			
6／月	なすのスパゲティ	ベーコン（豚肉）	なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶、にんにく	スパゲティ（小麦）、こめサラダ油	ケチャップ		
	アーモンドサラダ	ツナ	ブロックリー、キャベツ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	しょうゆ		
	アップルケーキ	卵	りんご	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、バター	シナモンパウダー		
7／火	麦ごはん			米、麦			
	豆乳みそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ、調整豆乳	こまつな、玉ねぎ、えのき	じゃがいも	かつおだし		
	いわしのカリカリフライ	いわし		じゃがいも、でん粉、油脂、揚げ油			
	ゴーヤーの甘辛炒め	豚ひき肉、糸けすり	ゴーヤー、にんじん、パパイア、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、みりん、料理酒、豆腐醤油		
	ブラム		ブラム				
8／水	黒糖パン			黒糖パン（小麦 乳 大豆）			
	アスパラとコーンのシチュー	鶏肉、加工乳	アスパラガス、コーン、白菜、玉ねぎ	バター、小麦粉、じゃがいも	鶏だし		
	スクランブルエッグ	卵、ベーコン（豚肉）	玉ねぎ、パセリ	こめサラダ油			
	かぼちゃチップスサラダ		かぼちゃ、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	揚げ油、オリーブ油、三温糖	酢、しょうゆ		
9／木	キムタクごはん	豚ひき肉、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、白菜キムチ（小麦 りんご 大豆 さば）、あお豆、しょうが、にんにく、たくあん	米、麦、白ごま、ごま油	しょうゆ、チキンブイヨン（鶏肉）、かつおだし		
	ショーロンボー	ショーロンボー（小麦 大豆 鶏肉 豚肉）					
	海鮮チャプチェ	えび、いか、あさり、うすらの卵	たけのこ、にんじん、しいたけ、にら、しょうが、にんにく、緑豆春雨	ごま油、三温糖	料理酒、しょうゆ、みりん		
	オレンジ		オレンジ				
10／金	麦ごはん			米、麦			
	冬瓜のみそ汁	赤みそ、白みそ、鶏肉	冬瓜、えのき、葉ねぎ		かつおだし		
	さばのカレー焼き	さば		でん粉、三温糖	料理酒、しょうゆ、みりん、カレー粉		
	ひじき炒め	ひじき、大豆	にんじん、いんげん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	かつおだし、しょうゆ、みりん、豆腐醤油		
13／月	クファージュシー	豚肉、ちきあぎ（大豆）、昆布	にんじん、葉ねぎ、しいたけ	米、麦、こめサラダ油	豚だし、かつおだし、しょうゆ		
	フーチバー入りもずく天ぷら	もずく、ツナ、卵	にんじん、玉ねぎ、フーチバー	小麦粉、揚げ油			
	モーウィとゴーヤーのウサチ		モーウィ、ゴーヤー	グラニュー糖	酢		
	アセロラミルク			アセロラミルク（大豆 りんご）			
	親子丼（麦ごはん）			米、麦			
14／火	親子丼（真）	鶏肉、卵	しいたけ、にんじん、豆腐、玉ねぎ	こめサラダ油、三温糖	かつおだし、しょうゆ、みりん		
	冬瓜汁	とうふ	冬瓜、水菜、えのき		かつおだし、しょうゆ、みりん		
	梅かつお和え	糸けすり	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお（りんご）、しょうゆ		
	さくらんぼ		さくらんぼ				
	麦ごはん			米、麦			
15／水	シカムドッチ	豚肉、かまぼこ	大根、こんにゃく、しいたけ		豚だし、かつおだし、しょうゆ		
	スルルーのぐに揚げ	スルル（きびなご）		小麦粉、でん粉、揚げ油	カレー粉、うっちゃん粉		
	ウンチェー炒め	厚揚げ、ツナ、ちきあぎ（大豆）	ウンチェー、にんじん	こめサラダ油	しょうゆ		
	オレンジ		オレンジ				
	ミートスパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ、にんにく、トマト缶	スパゲティ（小麦）、こめサラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース		
16／木	ヤングコーンソテー	ベーコン（豚肉）	いんげん、ヤングコーン、パパイア、にんじん、にんにく、しょうが	こめサラダ油	しょうゆ		
	ポテトサラダ	チーズ（乳）	きゅうり	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	酢		
17／金	セルフおにぎり（麦ごはん・のり）	焼きのり		米、麦			
	セルフおにぎり（納豆みそ）	赤みそ、白みそ、納豆、ツナ		三温糖			
	けんちん汁	厚揚げ	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ネギ		かつおだし、しょうゆ		
	ごまジャコ和え	ちりめんじゃこ、糸けすり	キャベツ、きゅうり	白ごま、ごま油、三温糖	酢、しょうゆ		
	焼きうどん	鶏肉、ちきあぎ（大豆）	にんじん、長ネギ、えのき、キャベツ、小松菜	うどん（小麦）、こめサラダ油	しょうゆ		
20／月	にらじゃが	豚ひき肉、赤みそ	玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	じゃがいも、揚げ油、三温糖、ごま油	豆腐醤油、テンメンジャン、しょうゆ、みりん		
	野菜のごま酢和え	わかめ	きゅうり、もやし	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ		
	バナナ		バナナ				
21／火	あみパン			あみパン（小麦 乳 大豆）			
	黒の実ジャム			黒の実ジャム			
	野菜スープ	鶏肉	玉ねぎ、白菜、にんじん、パセリ	じゃがいも	しょうゆ、鶏だし		
	魚のピザソース焼き	ほき、チーズ（乳）	ピーマン、玉ねぎ		ピザソース（大豆）、料理酒		
	いんげんソテー	豚肉	いんげん、キャベツ、にんじん、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ		
22／水	カンダバーばろばろジュシー	ツナ、もずく	カンダバー、にんじん	米、麦	かつおだし、しょうゆ		
	ウム（ふかしいも）		さつまいも				
	アンダンスー	赤みそ、白みそ		こめサラダ油、グラニュー糖			
24／金	パパイアチャンプルー	豚肉、とうふ、卵、糸けすり	パパイア、にんじん、玉ねぎ、にら	こめサラダ油	しょうゆ		
	麦ごはん			米、麦			
	おくらと卵のスープ	卵	おくら、玉ねぎ、冬瓜、しょうが		鶏だし、しょうゆ		
27／月	チンジャオロースー	牛肉	きくらげ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	ごま油、三温糖、でん粉	料理酒、しょうゆ、オイスターソース		
	紅いもごま団子			紅いも、もち粉、三温糖、白ごま、揚げ油			
	ひやし中華（めん・中華スープ）			中華めん（小麦 大豆）	冷やし中華スープ（小麦 大豆 ごま）		
	ひやし中華（野菜）	卵、ハム（大豆 豚肉）	きくらげ、もやし、きゅうり				
	大豆がらめ	カエリ、大豆		じゃがいも、でん粉、三温糖、揚げ油、白ごま	しょうゆ、みりん		
28／火	ずいか		ずいか				
	シークワーサートースト		シークワーサー果汁	食パン（小麦 乳 大豆）、はちみつ、バター			
	ミネストローネ	ベーコン（豚肉）、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト缶	マカロニ（小麦）、じゃがいも、三温糖、オリーブ油	しょうゆ、鶏だし		
	きのこソテー	厚揚げ	しめじ、きくらげ、えのき、にんじん、たけのこ、いんげん	こめサラダ油	しょうゆ		
29／水	アーモンド			アーモンド			
	カレーライス（麦ごはん）			米、麦			
	カレーライス（ポークカレー）	豚肉	玉ねぎ、パパイア、にんじん、へちま、なす、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	カレールー、ウスターソース、デミグラスソース、しょうゆ、鶏だし		
30／木	だいこんサラダ	ツナ	大根、コーン缶	ごま油、三温糖	酢、しょうゆ		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）		バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶、レーズン			
30／木	わかめごはん	わかめ		米、麦			
	豆腐の肉みそあんかけ	とうふ、鶏ひき肉、白みそ		小麦粉、でん粉、揚げ油、白ごま、三温糖、こめサラダ油	かつおだし、みりん		
	ゴーヤーとちくわのごまあえ	ちくわ（大豆）	ゴーヤー、にんじん、パパイア	三温糖、白ごま、ノンエッグマヨネーズ	酢、しょうゆ		
	パイナップル		パイナップル				
※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている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・まぐろ・たまご・もも・やまいも・りんご・セラチン・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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。							
《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（大豆・りんご） ④カレールウ（小麦・大豆・牛肉・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（乳・大豆） ⑧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・卵） ⑫豚だし骨（豚肉）							