

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月は『食育月間』です ～家族そろって食事をしましょう～ 心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。	1(水) ヨーグルト和え じゃが芋の味噌汁 もずく丼 ・麦ごはんの上に もずく丼の具を のせる。	2(木) スライスチーズ コールスロー / 豆腐の サラダ ミートローフ バーガーパン 卵スープ	3(金) ネーブル はりはり漬け / 野菜コロッケ カミかみ 高菜ごはん	
	6(月) きんぴら / ししやもの ごぼう 磯部揚げ ゆかりごはん もずくの スープ	7(火) ミルクもち アスパラソーテー オムライス ・ケチャップライス ・薄焼きたまご ・ケチャップ	8(水) バンサンス / 揚げぎょうざ 玄米ごはん マーボー豆腐	9(木) マカロニサラダ / 魚の香草焼き あみパン かぼちゃスープ	10(金) スナックアーモンド スーナー / タビオカ ナントウ 沖縄風 焼きそば
献立名	13(月) 春雨の / いわしの 和え物 かりかりフライ 麦ごはん 豆腐のカレー煮	14(火) ネーブル ごまの / 焼き豆腐の じゃこ和え みぞれかけ クファージュシー	15(水) はるまき / 茄子とピーマン の肉みそ炒め あわごはん 春雨スープ	16(木) 幼稚園弁当会 ポテト / 魚の サラダ トマトソース 焼き なかよしパン わかめ スープ	17(金) ベジタブル / ごぼうと マフィン 種実の和え物 シーフード スパゲティ
	20(月) キャベツの / 千草焼 和え物 手作りふりかけ 麦ごはん 具だくさん 味噌汁	21(火) 大北小5年生宿泊学習 大根の梅の / ごまがし ゴマ和え すき焼きうどん	22(水) 大北小5年生宿泊学習 ナムル / 酢豚 麦ごはん かきたまスープ	23(木) 慰霊の日 地元食材に感謝しながら食べよう。 ○県産食材 羽地米 すいか 豚肉 鶏肉 アーサ もずく 卵 からし菜など	24(金) フルーツ白玉 ゴーヤーの / 大学芋 ウサチー ポロポロジュシー 【慰霊の日献立】
献立名	27(月) ネーブル わかめスープ ビビンバ ・ごはんの上に ビビンバの具と 野菜をのせる	28(火) チョコプリン 茎わかめの / 魚の 和え物 磯部揚げ 深川めし	29(水) セロリの / ささみ ゴマ和え フライ 麦ごはん ひき肉カレー	30(木) スイカ キャベツ / 魚の サラダ チーズ焼き 胚芽パン チリビーンズ	食育とは (食育基本法より) 生きる上での基本であって、 知育・徳育・体育の基礎となる べきものであり、さまざまな 経験を通じて「食」に関する 知識と「食」を選択する力を 習得し、健全な食生活を実現 することができる人間を育て ること。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

使用食材一覧表

曜 日	牛 乳	献立名	使用食材			調味料
			おもに肉・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)	
1 水	○	麦ごはん			米 麦	
		もずく丼の具	もずく 豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン コーン 生菜	こめ油 三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつおだし汁
		じゃが芋の味噌汁		えのき 大根 ねぎ	じゃが芋	みそ 粉かつお
2 木	○	ヨーグルト和え	ヨーグルト【乳】	みかん缶 バイン缶 パナナ		
		バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
		たまごスープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	かたくり粉	醤油 シママース チキンブイヨン【鶏】
		豆腐のミートローフ	鶏ひき肉 牛ひき肉 大豆 豆腐 スキムミルク【乳】	玉葱 ビーマン	パン粉 三温糖 片栗粉 こめ油	シママース ナツメグ クチャップ ウスター デミグラソース
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース コールスロードレ【たまご 大豆】
3 金	○	スライスチーズ	チーズ【乳】		米 麦 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 豚だし骨
		カミかみ高菜ごはん	豚肉 大豆 しらす	人参 しいたけ 高菜 からし菜		
		野菜コロッケ	野菜コロッケ【小麦 大豆 乳】揚げ油		三温糖 ごま	醤油 キムチ味【リンゴ 大豆】
6 月	○	はりはり漬け	昆布 すまめいか	切干大根 胡瓜 人参		
		ネーブル		ネーブル		
		ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉【しそ 塩】
7 火	○	もずくスープ	もずく 豆腐	えのき 小松菜	かたくり粉	シママース こしょう 料理酒 醤油 みりん 粉かつお
		きんぴらごぼう	カマボコ【小麦 大豆 たまご】	ごぼう 人参 インゲン こんにゃく	三温糖 こめ油 ごま	シママース こしょう 醤油
		ししゃもの磯節揚げ	子持ちししゃも たまご 青のり粉		揚げ油 小麦粉	シママース
8 水	○	オムライス	鶏肉 オムライス用たまご	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 こめ油	シママース こしょう クチャップ 白ワイン 豚だし骨【たまご】
		アスパラソテー	ワインナー【豚肉】	アスパラ キャベツ コーン	オリーブ油	シママース こしょう 醤油
		ミルクもち	牛乳	みかん缶 ココナツミルク	だんご グラニュー糖 かたくり粉	シママース
9 木	○	玄米ごはん			米 玄米	
		マーボー豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	人参 玉葱 にら しいたけ 生菜 にんにく	三温糖 片栗粉 ごま油 こめ油	みそ 豆腐【28品目なし】 ポークブイヨン【鶏 豚】
		揚げぎょうざ	ぎょうざ【小麦 ごま 大豆 豚肉】揚げ油			
10 金	○	パンサンデー	ハム【豚肉 乳 大豆】	胡瓜 もやし	春雨 ごま油 三温糖	酢 しょうゆ シママース
		あみパン			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		かぼちゃスープ	白滝菜ペースト 豆乳 エクリム【乳】 チーズパウダー【乳】	かぼちゃ 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう ローレル粉 豚だし骨【たまご】
11 土	○	魚の香茅焼き	さば チーズパウダー【乳】		パン粉 オリーブ油	シママース こしょう バジル粉
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	粒麦アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】	シママース こしょう 酢 コールスロードレ【たまご 大豆】
		沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ【小麦・大豆】	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら しめじ	沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油	シママース こしょう 醤油 ウスター クチャップ
12 日	○	クビオカナンタウ	きなこ【大豆】	シークワサー果汁	タピオカ粉 紅芋ペースト グラニュー糖	シママース
		スーナー	ツナ 豆腐	ほうれん草	三温糖	焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】白みそ
		スナックアーモンド			アーモンド	食塩
13 月	○	麦ごはん			米 麦	
		豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 にんにく	こめ油	シママース 豚だし骨 カレールー ウスター
		いわしのカリカリフライ	いわし		揚げ油	
14 火	○	春雨サラダ	ツナ	人参 胡瓜 もやし	春雨 ごま油 ごま 三温糖	シママース 醤油 酢
		クワアージュシー	カマボコ【小麦 大豆 たまご】 昆布 豚肉	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	シママース みりん 料理酒 醤油 豚だし骨
		焼き豆腐のみぞれあんかけ	豆腐	大根	三温糖	醤油 みりん 粉かつお
15 水	○	こまのじゃこ和え	しらす 糸けずり	キャベツ 人参 胡瓜	ごま油 ごま 三温糖	醤油 酢 シママース
		ネーブル		ネーブル		
		あわごはん			米 マーゲン	
16 木	○	春雨スープ	鶏肉	白菜		醤油 薄口しょうゆ シママース ローレル粉 豚だし骨【たまご】
		豚子とビーマンの肉みそ炒め	豚肉 豆腐 大豆	茄子 玉葱 ビーマン 生菜	三温糖	みそ 醤油 みりん 豆腐【28品目なし】
		はるまき	はるまき【えび 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉】揚げ油			
17 金	○	なかよしばん			なかよしパン【小麦・乳・大豆】	
		わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たけのこ		シママース こしょう 豚だし骨【たまご】
		魚のトマトソース焼き	ホキ	トマト 玉葱	三温糖 こめ油	シママース こしょう 白ワイン クチャップ バジル粉
18 土	○	ポテトサラダ		胡瓜 コーン	粒麦アーモンド ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】三温糖	シママース こしょう
		シーフードスパゲティ	あさり えび イカ	人参 玉葱 ビーマン トマト	スパゲティ【小麦】こめ油	クチャップ ウスター シママース こしょう バジル粉
		こぼろと枝実の和え物	ちくわ【大豆】	胡瓜 もやし 人参	粒麦アーモンド ノンエッグマヨネーズ【大豆・りんご】三温糖	薄口しょうゆ シママース
19 日	○	ベジタブルマフィン	たまご チーズ【乳】 牛乳	かぼちゃ 人参	アーモンド【小麦 乳 大豆】小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖	
		麦ごはん			米 麦	
		真だくさん味噌汁	豆腐 鶏肉	大根 ごぼう 人参 小松菜		みそ 粉かつお
20 月	○	千草焼き	千草焼き【たまご 小麦 乳 大豆 鶏肉】			
		キャベツの和え物	ツナ	キャベツ	三温糖	シママース 和風ドレ【小麦 大豆 リンゴ】醤油 酢
		手作りふりかけ	かつお節 ちりめん 青のり粉		ごま 三温糖	料理酒 醤油 みりん
21 火	○	ずき焼きうどん	牛肉 油揚げ【大豆】	白菜 人参 玉葱 ほうれん草 しいたけ	うどん【小麦】こめ油 三温糖	シママース 醤油 みりん
		ごま黒子		レーズン	アーモンド ごま マーガリン マシュマロ【ゼラチン】 フッフルク【とうもろこし】	
		大根と梅のゴマ和え	しらす	大根 人参 胡瓜 もやし	三温糖 ごま油	醤油 酢 梅びしお【梅ペースト リンゴ】
22 水	○	麦ごはん			米 麦	
		かきたま汁	たまご 豆腐	えのき ねぎ	かたくり粉	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
		酢豚	豚肉	生菜 にんにく 人参 玉葱 ビーマン しいたけ	三温糖 こめ油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油 ごま油	シママース 酢 ポークブイヨン【鶏 豚】 クチャップ
23 木	○	ナムル		もやし 人参 小松菜	三温糖 ごま油 ごま	醤油 シママース
		ポロポロジュシー	ツナ	人参 小松菜 にら	米 麦 こめ油	醤油 シママース 粉かつお みそ
		大文字			さつま芋 小麦粉 片栗粉 揚げ油	
24 金	○	ゴーヤーのワサチー	カマボコ【小麦 大豆 たまご】	ゴーヤー もやし 胡瓜 シークワサー果汁	三温糖	薄口しょうゆ 酢
		フルーツ白玉		バイン缶 みかん缶 もも缶 レモン果汁	もち グラニュー糖	白ワイン
		麦ごはん			米 麦	
25 土	○	ビビンバの具	牛肉	たけのこ ニンニク 人参 もやし 小松菜	じゃが芋 三温糖 こめ油 ごま油 ごま	料理酒 醤油 みりん
		わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜		シママース こしょう 豚だし骨【たまご】豆腐【28品目なし】
		ネーブル		ネーブル		
26 日	○	深川めし	あさり ひじき	人参 切干大根 ごぼう ねぎ 生菜	米 麦 ごま油 こめ油	醤油 シママース みりん 料理酒 粉かつお
		魚の磯節揚げ	ホキ たまご 青のり粉		小麦粉 ごま 揚げ油	シママース こしょう
		菜わかめの和え物	菜わかめ ツナ	大根 人参 胡瓜 シークワサー果汁	三温糖 ごま	シママース こしょう
27 月	○	チョコプリン	チョコプリン【28品目なし】			
		麦ごはん			米 麦	
		ひき肉カレー	豚ひき肉	人参 玉葱 グリンピース ニンニク	じゃが芋 小麦粉 こめ油	カレールー カレー粉 ウスター 豚だし骨【たまご】
28 火	○	ささみフライ	ささみフライ【鶏ささみ 乳 大豆 小麦】			
		セロリのゴマ和え		セロリ 胡瓜 たくあん漬【大根 28品目なし】	三温糖 ごま	シママース 酢
		胚芽パン			胚芽パン【小麦・乳・大豆・胚芽】	
29 水	○	チリビーンズ	豚・牛ひき肉 レッドキドニー 大豆	玉葱 トマト ニンニク	三温糖 こめ油	ウスター シママース こしょう ポークブイヨン【鶏 豚】 バイン缶 チキパウダー
		魚のチーズ焼き	ホキ チーズ【乳】	しめじ パセリ粉		シママース こしょう
		キャベツサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 醤油 フレンチドレ【28品目なし】
30 木	○	すいか		すいか		

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ビーナッツ・えび・かに・そば・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。

①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）②酢・特選酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐・豆乳・おかか・赤みそ・白みそ・揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン）⑥カレーフレーク（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）カレー粉（香辛料のみ28品目なし）⑦マーガリン（乳・大豆）⑧枝豆、もやし（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）が原料となります。

※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスをしています。 ※もずく、アサゲ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。

※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。