

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	🍁 今月のうちな一行事食 🍁 1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。 3日 ゲングアチグニチ献立 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の神と仏壇に供えて食したとされています。＊給食でははちや棒にしました＊ 22日 慰霊の日献立 今年で戦後77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。			
	1(水) 人参 しりしり スイカ入り フルーツポンチ 小豆ごはん シカムドゥチ ユッカヌヒーにちなんで			
献立名	2(木) クリーム コンフェ 冬瓜とささみの 生姜あえ あじさいごはん 野菜春巻き ゲングアチグニチ☆			
	3(金) はちや棒 ごぼうサラダ サーモンフライ はさんで食べてください たまごスープ バーガーパン ゲングアチグニチ☆			
献立名	6(月) ししゃも フライ しそ味 佃煮 あわごはん もずくのみそ汁 かみかみメニュー♪			
	7(火) 生パン 小魚と大豆の 黒糖がらめ 多菜包子 沖縄やきそば かみかみメニュー♪			
献立名	8(水) タコの 酢の物 魚のチーズ パン粉焼き ゆかりごはん 貝だくさんみそ汁 かみかみメニュー♪			
	9(木) かみかみサラダ かみかみごはん フルーツヨーグルト かみかみメニュー♪			
献立名	10(金) さくさくクッキー 夏野菜ソテー コッペパン ライスチャウダー かみかみメニュー♪			
	13(月) モコロコ ハンバーグ(目玉焼き) ブロッコリーソテー 麦ごはん コンソメスープ			
献立名	14(火) くだもの 魚の イーチョーバー 天ぷら くふあ アーサのウサチ じゅうしい 五月ウマチー★			
	15(水) 赤うりの 梅あえ 黒糖アガラサー 麦ごはん 八宝菜			
献立名	16(木) プルーン パスタにクリームソースをかけて チキンナゲット クリームパスタ カラフル豆サラダ かみかみメニュー♪			
	17(金) シークワーサー寒天 よくかんで食べましょう まぐろカツ うりサラダ 黒糖パン 冬瓜のすりながし汁 食育の日にちなんで			
献立名	20(月) くだもの 大根 サラダ チーズオムレツ 麦ごはん チキンカレー			
	21(火) 夏野菜サラダ 大学芋 煮込みうどん			
献立名	22(水) やきいも パイン スライス ゴーヤー チャンプルー もずくぞうすい 慰霊の日(6/23) 献立			
	23(木) いれい ひ 慰霊の日			
献立名	24(金) なかよしぶどうゼリー 麩入り卵焼き なかよしパン ミネストローネ			
	27(月) 納豆 パパイヤ炒め いわしのみそ煮 麦ごはん わかめとおくらのすまし汁			
献立名	28(火) 牛乳かん じゃがいもの ブロッコリーソテー 皿うどん(具) 皿うどん(乾麺) 中華スープ			
	29(水) りんご カップもずく 肉じゃが 麦ごはん 豆腐のしんじょう			
献立名	30(木) ケチャップ 薄焼き卵 チキンライス 赤うりの和えもの イカフライ			
	🍁 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・にがうり ・すいか・シークワーサー 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。			

2022 6 月 詳 細 献 立

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 緑 黄 の 働 き と 使 用 食 材 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	献立 小豆ごはん			米 もち米 小豆	
	シカムドッチ	豚肉 白かまぼこ（大豆）	こんにゃく 冬瓜 ししいたけ ねぎ		塩 しょうゆ 豚だし骨 花かつお
	人参しりしり	鶏卵 ツナ缶（大豆） おかか	人参 玉葱 にら きくらげ	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ
	スイカ入りフルーツポンチ		すいか フルーツカクテル(もも) シークワーサー	白玉団子 グラニュー糖	
2 ／ 木	献立 あじさいごはん	ちきあぎ（大豆）	人参 あお豆 玉葱 梅	米 麦 黒米 紅芋 ごめ油	塩 薄口しょうゆ みりん 酒 鶏だし骨
	冬瓜とささみの生煮あえ	ささみチャンク（鶏肉）	冬瓜 きゅうり おくら 生姜	ごま油	薄口しょうゆ
	野菜春巻き		野菜春巻き（小麦 ごま 大豆 鶏肉）		
	クリームコンフェ		クリームコンフェ（小麦 卵 乳製品 大豆）		
3 ／ 金	献立 バーガーパン			バーガーパン（小麦・乳・大豆）	
	サーモンフライ		サーモンフライ（小麦 さけ 大豆）大豆油		
	ごぼうサラダ	ハム（豚肉 鶏肉 大豆）	ごぼう きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨ（大豆） 白ごま 三温糖	こしょう しょうゆ 塩
	卵スープ	豆腐 鶏卵 わかめ	冬瓜 人参 ねぎ しめじ	でん粉	塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏だし骨
6 ／ 月	献立 はちやくみ棒		はちやくみ棒		
	あわごはん			米 あわ	
	しそ味ひじき		しそ味ひじき（小麦 大豆）		
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 鶏卵 豚肉	にがうり 人参 玉葱	ごめ油	塩 こしょう オイスターソース 薄口しょうゆ
7 ／ 火	献立 しししゃもフライ		しししゃもフライ（小麦 大豆）大豆油		
	もずくのみそ汁	もずく 赤みそ 白みそ	大根 えのきだけ ねぎ		花かつお 塩
	沖縄やきそば	豚肉 ちきあぎ（大豆）	人参 きゃべつ 玉葱 もやし 小松菜 にんにく きくらげ	沖縄そば（小麦 大豆）ごめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 中濃ソース
	多菜包子		多菜包子（小麦 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 豚肉）		
8 ／ 水	献立 小魚と大豆の黒糖がらめ	カエリ 大豆		ごま 黒糖 水あめ	
	バイン		バイン		
	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉
	魚のチーズパン粉焼き	ホキ チーズ（乳）	にんにく パジル	オリーブ油 パン粉（小麦 大豆）	塩
9 ／ 木	献立 タコの酢の物	もずく たこ	赤うり きゅうり おくら シークワーサー	三温糖	薄口しょうゆ 酢
	具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく 小松菜 ししいたけ		花かつお 塩
	かみかみごはん	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	コーン 人参 いんげん ごぼう	米 麦 ごめ油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	かみかみサラダ	さきいか（いか 乳） 赤みそ	パパイア 人参 きゅうり あお豆	白ごま 三温糖	酢 塩 みりん テンメンジャン（大豆 小麦）
10 ／ 金	献立 フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	りんご 黄桃 みかん バイン アロエ ナタデココ		
	コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
	ライスチャウダー	鶏肉 アサリ 脱脂粉乳（乳）レンズ豆	玉葱 人参 しめじ	小麦粉 マーガリン じゃがいも 麦	鶏だし骨 塩 こしょう カレー粉 ホワイトルー（小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉）
	夏野菜ソデー	ベーコン（豚肉 大豆）	アスパラ 赤ピーマン 人参 キャベツ ヤングコーン にんにく	ごめ油	薄口しょうゆ 塩 こしょう
13 ／ 月	献立 さくさくクッキー	鶏卵	干しぶどう	小麦粉 バター 三温糖 ふじが（乳 大豆） ナトリウム シリアル（乳成分 大豆）	
	麦ごはん			米 麦	
	手作りハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆の華 鶏卵	玉葱	ごめ油 パン粉（小麦 大豆） 小麦粉 三温糖 でん粉	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース（小麦 鶏肉）
	目玉焼き	鶏卵			
14 ／ 火	献立 ブロックリーとしめじのソデー	鶏肉	ブロックリー しめじ 人参 玉葱 コーン	マーガリン	塩 薄口しょうゆ こしょう
	コンソメスープ	ベーコン（豚肉 大豆）	冬瓜 白菜 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ		鶏だし骨 薄口しょうゆ 塩 こしょう
	くふあじゅうしい	三枚肉（豚） ちきあぎ（大豆） こんぶ	人参 ししいたけ ねぎ	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ 豚だし骨 酒
	魚のイーチョーバー天ぷら	ホキ 鶏卵	イーチョーバー	小麦粉 大豆油	塩 こしょう
15 ／ 水	献立 アーサのウサチ	アーサ セーイカ	冬瓜 シークワーサー	三温糖	酢 しょうゆ
	くだもの		くだもの		
	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	豚肉 アサリ えび うすら卵	白菜 人参 玉葱 きくらげ 竹の子 小松菜 にんにく 生姜	ごめ油 でん粉 三温糖 ごま油	豚だし骨 酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
16 ／ 木	献立 赤うりの梅あえ	ツナ	赤うり にがうり 梅びしお(りんご)	三温糖	薄口しょうゆ
	黒糖アガラサー	牛乳（乳）		小麦粉 強力粉 黒糖 グラニュー糖	重曹 ベーキングパウダー
	クリームパスタ	鶏肉 ベーコン（豚肉 大豆） 脱脂粉乳（乳）生クリーム（乳）	玉葱 人参 赤ピーマン しめじ えのきたけ ほうれん草 にんにく パセリ	パスタ（小麦）オリーブ油	塩 こしょう ホワイトルー（小麦 乳 大豆 鶏肉 牛肉） コソメ（乳 小麦 鶏肉 大豆）
	ナゲット		ナゲット（小麦 卵 乳 ゼラチン 大豆 鶏肉）大豆油		
17 ／ 金	献立 カラフル豆サラダ	ミックスビーンズ ツナ ちくわ（大豆）	ブロックリー きゃべつ	アーモンド オリーブ油 三温糖	酢 塩 薄口しょうゆ マスタード
	ブルー		ブルー		
	黒糖パン			黒糖パン（小麦 大豆 乳）	
	冬瓜のすり流し汁	とびうおボール 鶏卵	冬瓜 人参 ねぎ ししいたけ		薄口しょうゆ 塩 花かつお
20 ／ 月	献立 まぐろのやわらかカツ		まぐろのやわらかカツ（大豆 小麦）大豆油		
	うりサラダ	ハム（豚肉 鶏肉 大豆） ひよこ豆	きゅうり トマト 赤うり	三温糖	塩 酢 こしょう イタリアンドレッシング（大豆 りんご）
	シークワーサー寒天		シークワーサー寒天（大豆）		
	麦ごはん			米 麦	
21 ／ 火	献立 チキンカレー	鶏肉 白花豆ペースト	玉葱 人参 ピーマン コーン マッシュルーム 生姜 にんにく りんご	じゃがいも ごめ油 マーガリン 小麦粉	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 鶏だし骨
	大根サラダ	オーシャンキング しらすぼし	大根 人参 シークワーサー	三温糖	酢 しょうゆ 塩
	チーズオムレツ		チーズオムレツ（小麦 卵 大豆 乳成分）		
	くだもの		くだもの		
22 ／ 水	献立 煮込みうどん	豚肉 油揚げ なんと（小麦 大豆）	人参 玉葱 長ねぎ チンゲン菜 白菜	うどん（小麦）ごめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
	大学芋			さつまいも 大豆油 水飴 三温糖 でん粉 ごま	しょうゆ みりん
	夏野菜サラダ	ウィンナー（豚肉）ベーコン（豚肉 大豆）	アスパラ 人参 きゃべつ にがうり コーン	ごまドレッシング（小麦 ごま 大豆）	しょうゆ 塩 こしょう
	もずくそうすい	ツナ缶（大豆）もずく 白みそ	人参 からし菜 大根	米 麦	塩 しょうゆ 花かつお 豚だし骨
24 ／ 金	献立 ゴーヤーチャンプルー	豆腐 ポーク（豚肉 乳 大豆）鶏卵	にがうり 人参 玉葱	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ
	焼き芋			さつまいも	
	スライスバイン		バイン		
	なかよしパン			なかよしパン（大豆 小麦 乳）	
27 ／ 月	献立 麩入り卵焼き	鶏卵 鶏肉	人参 きゃべつ にら しょうが	ふ（小麦 大豆） 三温糖 ごめ油	みりん 薄口しょうゆ 酒 塩
	ミネストローネ	ベーコン（豚肉 大豆） あさり	玉葱 人参 なす マッシュルーム トマト にんにく	じゃがいも ごめ油 三温糖	ケチャップ 塩 こしょう 鶏だし骨
	なかよしぶどうゼリー			グラニュー糖	ぶどうジュース 寒天
	麦ごはん			米 麦	
28 ／ 火	献立 納豆		納豆（小麦 大豆）		
	いわしのみそ煮		いわしのみそ煮（大豆）		
	パパイアイリチー	ちきあぎ（大豆）	パパイア 人参 にら	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ 花かつお
	わかめとおくらのみそ汁	わかめ 豆腐 鶏卵	長ねぎ えのきたけ オクラ	ごま油	しょうゆ 塩 鶏だし骨
29 ／ 水	献立 チャーメン		乾麺（小麦）		
	中華野菜あんかけ	うすら卵 あさり	玉葱 人参 グリンピース 竹の子 小松菜 しょうが	でん粉 ごま油 ごめ油	酒 オイスターソース しょうゆ 豚だし骨
	中華スープ	鶏卵	コーン 人参 玉葱 冬瓜 チンゲン菜 ししいたけ	でん粉	薄口しょうゆ 塩 鶏だし骨 こしょう
	じゃがいものブロックリーソデー	ベーコン（豚肉 大豆） チーズ（乳） 白花豆ペースト	玉葱 ブロックリー にんにく	じゃがいも ごめ油	塩 こしょう
30 ／ 木	献立 牛乳かん	牛乳（乳）	黄桃	グラニュー糖	寒天
	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	コンニャク 人参 玉葱 長ねぎ いんげん	じゃがいも ごめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	豆腐のしんじょう		豆腐のしんじょう（えび かに 小麦 卵 大豆 魚肉のすり身（魚介類））		
31 ／ 金	献立 カップもずく		カップもずく（小麦 大豆）		
	りんご		りんご		
	チキンライス	鶏肉	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ピーマン トマト	米 麦 ごめ油 マーガリン	塩 こしょう ケチャップ 鶏だし骨
	オムライスシート		オムライスシート（鶏卵 大豆）		
32 ／ 土	献立 ミニケチャップ				ケチャップ
	イカフライ		イカフライ（いか 小麦 大豆）大豆油		
	赤うりのあえもの	ツナ	赤うり にがうり	三温糖 ごま ごま油	塩 薄口しょうゆ 酢

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている**28品目**のみとなっています。

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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・り等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、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マップの一覧 》

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カレーフレーク(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)