

令和4年

6月

東江学校給食センター

53-2543

6月

## こんだてひょう

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。

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！

## 6/1「牛乳の日」です！

1日に必要なカルシウム量

	男の子	女の子
中学生(12~14歳)	1000mg	800mg



1(木)

6/1 牛乳の日

味わいプリン 牛乳

タコライス 226kcal  
カルシウムが  
含まれていますタコライス  
ミニトマトの頭にせるタコライス  
シーフード  
アジアンスープ

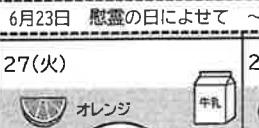
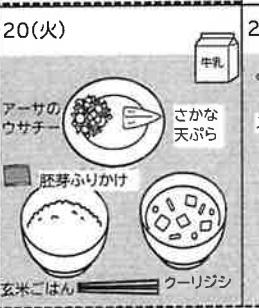
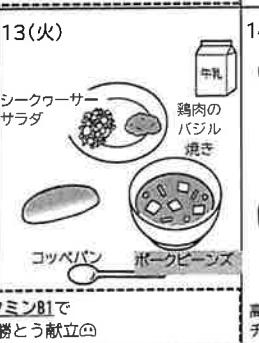
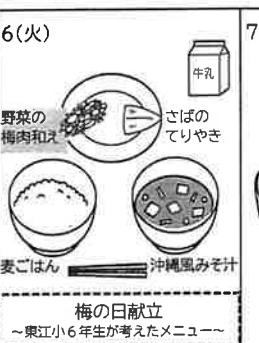
島中連応援献立①

2(金)

オレンジ 餃子 牛乳

タコライス  
226kcal  
カルシウムが  
含まれていますタコライス  
ミニトマトの頭にせるタコライス  
シーフード  
アジアンスープ

島中連応援献立②

角とぎのこの  
オイスターそば野菜の  
中華ごまサラダ

※給食に関する問い合わせは：名護市教育委員会 総務課 学校給食係 53-1212 (内線 121 / 130)

2023年 6月 朝食献立									
日 付	菜 名	3つのグループ			の組合せと使用 食 材				
		おもに魚・肉、魚・貝など 1~2種(たんぱく質・無糖質)	おもに野菜の調子を盛る 3~4種(ビタミン・無糖質)	おもに甘味や熱くなる 5~6種(炭水化物・毎朝)	調味料:だしなど				
1 木	タコライス	牛ひき肉 鮭ひき肉 豚ひき肉 チーズ卵 大豆	ごまひき野菜 ごまひき野菜	ごまひき野菜 入夢 しゅうめい キャベツ ニットマト	ごま 三葉 芦アモンド ごめぬ	エウティンクルブロッコリー シマーマース トマトグリーンピース ドラッグソース	だしなど	ヨーグルト	
	シーフードアジアソース	えび あさり	たまねぎ 青ネギ ほたれん草 コーン		ラー油	白ワイン 青ねぎ 鮭ひき野菜	白ワイン	ヨーグルト	こしょう
	味わいプリン				味わいプリン(6日)				
2 火	鶏ときのこのオイスターそば	鶏肉	エリンギ 大根 ごまひき しめじ 入夢 白菜 青ネギ ごまにく	丹波姫芋 大根 ごめぬ		丹波姫芋(小根・大根) ごめぬ	オイスターソース(大根) 鮭ひき野菜 みりん風	ヨーグルト	
	餃子		椎茸蒸し(小根・大根) ごめぬ				シマーマース チキンフィヨン(大根)		
	野菜の中巻きサラダ	椎茸蒸しチャック	天羅 きゅうり もやし しらす	白ねぎ ごまひき ごまにく		白ねぎ ごまひき 三葉	ヨーグルト	トマトソース	
	オレンジ		オレンジ						
3 水	ピザトースト	ワイン(6日・里芋・豚肉・鶏) チーズ(6)	たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム ごまにく トマト	新潟県産小麦粉 水・スズキ オリーブ油			トマトグリーンピース(トマトソース(大根)) オレガノ パクル		
	春雨スープ	肉団子(牛・豚肉・鶏肉・鶏卵・大根) オカラ	たまねぎ ほたれん草	白ねぎ ごめぬ			シマーマース 鮭ひき野菜 こしょう		
	野菜のナツツリテー	高級豚ペカンソース・豚肉	いんげん 入夢 大根 ごまにく	ごめぬ			シマーマース 鮭ひき野菜 こしょう		
	オレンジ		オレンジ						
4 木	寝ごはん				お				
	沖縄風お片	鶏肉 ポーク挽き 洋肉 えみそ 白みそ	ごまねぎ 鮭ひき野菜 からし味				白ねぎ		
	鯛の焼り焼き	さば	しょうが	ごめぬ 三葉			シマーマース 鮭ひき野菜 みりん風		
	小松菜の鶏肉和え	うぐいす大根 あけだり	牛乳 麦わら梅 ごまねぎ	三葉			薄口醤油 鮭ひき野菜(6日)		
5 火	パエリア	いわしあさり えり 大根	入夢 たまねぎ ピーマン パリカ レモン しめじ ごまにく	米 ごめぬ			白ワイン シマーマース こしょう ヨーグルト オレガノ		
	奥尻山拂曉きティラスマソースかけ	鶏 チーズ	入夢	鶏肉(中根・大根) ごまねぎ ごまひき 三葉			シマーマース こしょう ヨーグルト タマトソース		
	ブロッコリーのフレンチサラダ	ミックスベジタブル 鮭ひき野菜	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三葉			フレンチドレッシング 鮭ひき野菜 こしょう		
	中華丼	鶏肉 ウズラ肉 鮭ひき野菜	たまねぎ 日本 丁寧の豆 天豆 しめじ 入夢	豆 五味 ごめぬ ごまひき			①朝ごはん(八重干し芋・大根・ごま・鶏肉・鶏卵・鶏卵) ②朝ごはん(シマーマース ポークソース(豚肉))		
6 水	中華スープ	白ねぎ 鮭ひき野菜(豚肉・大根)	白ねぎ たまねぎ ほたれん草 しらす	ごめぬ			ヨーグルト シマーマース みりん風		
	番杏		米物の豚骨煮小糸・大根・鶏肉・豚骨				ヨーグルト		
	オレンジ		オレンジ						
	ベベロンチーノ/パゲッティ	あさり いわしあさり ハムベーコン(大根・豚肉)	入夢 たまねぎ キャベツ ピーマン ごまにく	スパゲッティ(大根) オリーブ油			白ワイン シマーマース 鮭ひき野菜		
7 木	ひじきラーメン	ひじき 鮭ひき野菜(山芋・鶏肉・鶏卵)	天羅 きゅうり 鮭ひき野菜	三葉			こしょう 納豆ドレッシング(山芋・大根・りんご ジャム) 甘味		
	チーズ入りかぼちゃケーキ	チーズ テーブルグリ	たまねぎ 入夢 ピーマン トマト しゅうが	カボチャ 小さな ケーキミックス(小豆・えんどう豆・ゼンゲ) 三葉			ベーキングパウダー		
	ポーフクリー	豚肉 大根 白ねぎベースト	たまねぎ 入夢 ピーマン トマト しゅうが	米 五味 じゅめい ごめぬ			シマーマース カレーパウダー(牛乳・半分・鶏肉・大根) ラスティーヨー カレー味		
	ゆでたまご	鶏							
8 金	フルーツ白玉		薄味 みかん バイキン サクランボ(東京)	アサヒコ ブラッドオレンジ(大根)			アサヒコ ブラッドオレンジ(白玉) カラフルフルーツ(大根)		
	コッペパン		ごまねぎ 入夢 メインツ ドラッグ ごまにく	コッペパン(大根・米・大根)			トマトグリーンピース(オレガノ) シマーマース こしょう		
	ポーチュinz	穴肉 沿肉	ごまねぎ 入夢 メインツ ドラッグ ごまにく	じゃがいも 三葉			イタリアンドレッシング(大根・鶏肉・大根・りんご シマーマース こしょう サラダ) ハリネズミ		
	鶏肉のパドル焼き	鶏肉		ごまにく			特製野菜(こしょう シマーマース)		
9 土	シーキューサーラダ	高級豚ハム(大根・青肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン シーキューサー果汁	オリーブ油 三葉					
	高菜チャーハン	高菜 チリソース 大根 鮭ひき野菜	高菜(大根) 入夢 たまねぎ だらのこ きなこ きなこ	米 ごめぬ ごまねぎ			シマーマース 特製野菜 特製野菜 こしょう		
	小魚のかほら巻	スルメ		半身 えんどう豆			シマーマース 特製野菜 特製野菜 ワッフル味		
	香薷の白髪和え	高級豚ハム(大根・青肉・鶏肉)	もやし きゅうり コーン	鶏肉 三葉 白ねぎ			ヨーグルト		
10 日	オレンジ		オレンジ						
	あわじはん			お					
	けんちん汁	鶏肉	天羅 えみそ 入夢 ごまねぎ 月見 しょうが	ごま			シマーマース 鮭ひき野菜 みりん風		
	さばのみぞ焼き	さば えみそ					シマーマース 特製野菜 みりん風		
11 月	モーヴィの生姜和え	鶏ささみチャック	日一ワニ きゅうり せんべい しょうが	ごまねぎ			ヨーグルト		
	味噌漬込みうどん	鶏肉 えみそ 鮭ひき野菜	白ねぎ 入夢 えみそ うだれん草 鮭ひき野菜	うどん(小根) 三葉			濃口醤油 みりん風 特製野菜 シマーマース 鮭ひき野菜		
	天の和え物	ひじき	ごまねぎ えみそ	ごめぬ 三葉			シマーマース 特製野菜 特製野菜 こしょう		
	モーヴィの生姜和え	鶏ささみチャック	日一ワニ きゅうり せんべい しょうが	ごまねぎ			シマーマース 特製野菜 シマーマース		
12 火	味噌漬込みうどん	鶏肉 えみそ 鮭ひき野菜	白ねぎ 入夢 えみそ うだれん草 鮭ひき野菜	うどん(小根) 三葉			濃口醤油 みりん風 特製野菜 シマーマース 鮭ひき野菜		
	天の和え物	ひじき	ごまねぎ えみそ	ごめぬ 三葉			シマーマース 特製野菜 特製野菜 こしょう		
	大學芋								
	五穀ごはん				お				
13 水	ゆし豆腐	ゆし豆腐	口巻				濃口醤油 シマーマース 鮭ひき野菜		
	ミヌダル	鶏肉					濃口醤油 みりん風 特製野菜		
	マーミーチャンプルー	青唐芋 ハムベーコン(大根・鶏肉・鶏卵)	さわら 入夢 ティベツ たら ごまにく	ごめぬ			シマーマース 特製野菜 特製野菜		
	もずくのり	ちくわ あけだり					シマーマース 特製野菜		
14 木	玄米ごはん				お				
	豚骨ふりかけ								
	クリーリッシュ	豚肉							
	魚天ぶら	ほたる							
15 金	アーモンドのウサチー	たこ アーモンド	大根 キャベツ 入夢 シーキューサー果汁	三葉			濃口醤油 シマーマース 鮭ひき野菜		
	やふあらじゅうしい	ひじき えんどう豆	カントリー トマト	ごま			シマーマース 特製野菜 特製野菜 こしょう		
	ゴーヤーチャンプルー	青唐芋	ごまねぎ ハムベーコン(青唐芋)	ごめぬ			シマーマース 特製野菜		
	手								
16 土	スイカ		スイカ						
	あわじはん				お				
	シカムドゥチ	鶏肉 白カツ丁	ごまにくく 鮭ひき野菜				味噌漬 シマーマース 鮭ひき野菜 味だしが		
	パパイヤイリチー	鶏肉	パリイカ 入夢 ごま				シマーマース 特製野菜 特製野菜 ポークフィッシュ(鶏肉・味だしが)		
17 日	黒胡アラスター	加エホ					味噌漬 シカムドゥチ		
	夷ごはん								
	肉じゃが	鶏肉	入夢 たまねぎ ごまにくく インゲン	じゅうまい ごま ごめぬ			濃口醤油 みりん風 特製野菜 鮭ひき野菜		
	豆鶏の野菜あんかけ	鶏肉	白ねぎ 鮭ひき野菜	ごま えんどう豆			シマーマース 特製野菜 特製野菜		
18 月	ひじきの炒り煮	ひじき チキナギ 大根 鮭ひき野菜	入夢 ごまにくく	ごま			濃口醤油 みりん風 鮭ひき野菜		
	バーガーパン								
	グラムチャウダー	あひれ 肉用 加エホ 白ねぎベースト	入夢 たまねぎ セロリ コーン	白ねぎ えんどう豆 鮭ひき野菜			白ワイン シマーマース こしょう 鮭ひき野菜 ローレル味		
	さばのカレーラムニエル	鶏肉					シマーマース 特製野菜 カレー味		
19 火	グリーンサラダ								
	オレンジ		オレンジ						
	かくごはん	豚肉 大根 白カツ丁	ごまにくく 入夢 月見 ごまねぎ ねぎ しゃらうが	玉 お			シマーマース 特製野菜 みりん風 特製野菜 鮭ひき野菜		
	チリソース入り焼き	鶏 テリヤキン	白ねぎ えまねぎ	玉 月見 ごめぬ			シマーマース こしょう 月見風 特製野菜		
20 水	野菜の納豆和え	納豆(大根・青唐芋) あけだり	ほたれん草 入夢	白ねぎ			濃口醤油 月見風 特製野菜		
	冷麺パイン								
	五穀ごはん				お				
	豚骨空豆	白ねぎ 鮭ひき野菜 加エホ 大根	白ねぎ えんどう豆 月見 う しゃらうが	玉 お			味噌漬 シカムドゥチ(大根) シカムドゥチ(青唐芋) うどん味		
21 木	小魚のチリソースかけ	スプラット					シマーマース トマトソース(大根) ダリソース		
	夏わらめの和え物	鶏わらめの	かわらめの かわらめの えんどう豆	白ねぎ ごま			濃口醤油 トマトソース(大根) シマーマース こしょう		
	オレンジ								
	かくごはん				お				
22 金	シカムドゥチ	鶏肉 白カツ丁							
	パパイヤイリチー	鶏肉	パリイカ 入夢 ごま						
	黒胡アラスター	加エホ							
	夷ごはん								
23 土	肉じゃが	鶏肉	入夢 たまねぎ ごまにくく インゲン	じゅうまい ごま ごめぬ			濃口醤油 みりん風 特製野菜 鮭ひき野菜		
	豆鶏の野菜あんかけ	鶏肉	白ねぎ 鮭ひき野菜	ごま えんどう豆			シマーマース 特製野菜 特製野菜		
	グリーンサラダ								
	オレンジ								
24 日	かくごはん				お				
	チリソース入り焼き	鶏 テリヤキン	白ねぎ えまねぎ	玉 月見 ごめぬ			シマーマース 特製野菜 月見風 ハゼ味		
	野菜の納豆和え	納豆(大根・青唐芋) あけだり	ほたれん草 入夢	白ねぎ			シマーマース こまめ		
	冷麺パイン								
25 月	五穀ごはん				お				
	豚骨空豆	白ねぎ 鮭ひき野菜 加エホ 大根	白ねぎ えんどう豆 月見 う しゃらうが	玉 お			味噌漬 シカムドゥチ(大根) シカムドゥチ(青唐芋) うどん味		
	小魚のチリソースかけ	スプラット					シマーマース トマトソース(大根) ダリソース		
	夏わらめの和え物	鶏わらめの	かわらめの かわらめの えんどう豆	白ねぎ ごま			濃口醤油 トマトソース(大根) シマーマース こしょう		
26 火	オレンジ								
	かくごはん								
	チリソース入り焼き	鶏 テリヤキン	白ねぎ えまねぎ	玉 月見 ごめぬ			シマーマース 特製野菜 月見風		
	野菜の納豆和え	納豆(大根・青唐芋) あけだり	ほたれん草 入夢	白ねぎ			シマーマース こまめ		
27 水	冷麺パイン								
	五穀ごはん				お				
	豚骨空豆								
	小魚のチリソースかけ								
28 木	グリーンサラダ								
	オレンジ								
	かくごはん								
	チリソース入り焼き								
29 金	野菜の納豆和え	納豆(大根・青唐芋) あけだり	ほたれん草 入夢	白ねぎ ごま			シマーマース 特製野菜 月見風		
	冷麺パイン						シマーマース こまめ		
	五穀ごはん								
	豚骨空豆								
30 土	小魚のチリソースかけ					</td			