

6月献立表

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

中学校栄養基準量
エネルギー 830Kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

<p>よくがんで、味わって食べよう!</p> <p>食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくがんで食べると食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。</p> <p>歯と口の健康週間にちなんで、6/6(火)から6/9(金)の給食でかみかみメニューを提供します。</p> <p>1234 000/10</p>	<p>1(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>ちくわのオープン焼き / 大根のピリ辛和え</p> <p>塩焼きそば</p>	<p>2(金) 名護中欠食</p> <p>豚 / 手作り黒糖ビーンズ</p> <p>麦ごはん / 春雨スープ</p>		
<p>5(月)</p> <p>かみかみ / もくもく</p> <p>6/4~6/10</p> <p>歯と口の健康週間</p>	<p>6(火) 大宮中欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>すりみの新緑揚げ / 中華くらげ和え</p> <p>もずく入り炊き込みご飯</p>	<p>7(水)</p> <p>かみかみフルーツ白玉</p> <p>鶏ごぼう丼 / アーサ汁</p>	<p>8(木)</p> <p>黒ごまクッキー / ゆで野菜</p> <p>なすときのこのスパゲティ</p>	<p>9(金) 桜中欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>ししゃも塩焼き / かみかみ和え</p> <p>麦ごはん / 冬瓜のみそ煮</p>
<p>12(月)</p> <p>ゴーヤー入り卵焼き / カラフルサラダ</p> <p>あみパン / ブラウンシチュー</p>	<p>13(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>彩り野菜のミンチカツ / 赤うりのツナ和え</p> <p>中華風炊き込みご飯</p>	<p>14(水)</p> <p>スイカ</p> <p>ピピンパの具(肉・野菜)</p> <p>あわごはん / キムチスープ</p>	<p>15(木)</p> <p>ココロポテト / コールスローサラダ</p> <p>スパゲティミートソース</p>	<p>16(金)</p> <p>魚のヨーグルトみそ焼き / ひじきの炒り煮</p> <p>麦ごはん / けんちん汁</p>
<p>19(月) 大宮中欠食</p> <p>バナナ / ブロッコリーソテー</p> <p>ピザトースト / グリーンスープ</p>	<p>20(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>さばのソース焼き / ささみ梅サラダ</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>21(水)</p> <p>ふりかけ</p> <p>黒糖アガサー / 人参しりしりー</p> <p>麦ごはん / シカムドゥチ</p> <p>ユッカヌヒーにちなんで</p>	<p>22(木)</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>焼きいも / ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p> <p>慰霊の日にちなんで</p>	<p>23(金)</p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・パイヤ・ねぎ シークワーサー果汁</p> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p>
<p>26(月)</p> <p>ツナサラダ / いわしのトマト煮</p> <p>コッパン / 冬瓜スープ</p>	<p>27(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>豆腐のミートがけ / キャベツのハニーサラダ</p> <p>ジャコ入り炊き込みご飯</p>	<p>28(水)</p> <p>チンジャオロース / シュウマイ</p> <p>麦ごはん / おくらと卵のスープ</p>	<p>29(木)</p> <p>パイ</p> <p>さつまいもとアーモンドの甘辛 / 赤うりの酢みそ和え</p> <p>キムチ焼きうどん</p>	<p>30(金)</p> <p>さんまのかば焼き / もやしのごま和え</p> <p>麦ごはん / 豚汁</p>

6/26(月)~6/30(金) 名護中 残量調査

2023 6月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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つのグループの働きと使用食材名			
		おむに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無糖質)	おむに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無糖質)	おむに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1/木	塩焼きそば ちくわのオープン焼き 大根のピリ辛和え オレシジ	豚肉 ちき揚げ(大豆) ちくわ(大豆) チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) 牛乳 糸けずり もすく シーチキン(大豆)	きゃべつ もやし 人参 小松菜 きくらげ パセリ 大根 きゅうり オレシジ	中華麺(小麦 大豆) ごま油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま油	塩 醤油 こしょう 塩 醤油 豚だし骨 酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
2/金	麦ごはん 春雨スープ 酢豚 手作りの黒糖ピーンズ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵) 豚肉 大豆	白菜 人参 チンゲン菜 おろししょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 干し椎茸 たけのこ おろししょうが パイン	米 麦 春雨 でん粉 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖 黒糖 三温糖	塩 醤油 豚だし骨 料理酒 こしょう ケチャップ 塩 酢
6/火	もすく入り炊き込みご飯 すりみの新緑揚げ 中華くらげ和え オレシジ	豚肉 もすく 大豆 すりみ(卵 大豆 小麦) えび 卵 中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	干し椎茸 人参 あお豆 人参 コーン たら 大根 きゅうり オレシジ	米 麦 こめ油 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま油	塩 醤油 みりん 豚だし骨 抹茶 塩 薄口醤油 酢
7/水	あわごはん 鶏ごぼう丼 アーサ汁 かみかみフルーツ白玉	鶏肉 アーサ 絹ごし豆腐	たけのこ ごぼう 人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく きくらげ えのきだけ みかん パイン 黄桃 ナタデココ シークワーサー果汁	米 あわ ごま 三温糖 こめ油 でん粉 カラフルボール グラニュー糖	醤油 みりん 料理酒 塩 塩 薄口醤油 みりん かつお節
8/木	なすとこのこのスパゲティ 黒ごまクッキー ゆで野菜	鶏肉 チーズ(乳) 卵 シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ エリンギ おろしにんにく トマト缶 ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	スパゲティ(小麦) こめ油 小麦粉 三温糖 パター ごま ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう ベーキングパウダー
9/金	麦ごはん 冬瓜のみそ煮 ししゃも塩焼き かみかみ和え オレシジ	豚肉 昆布 厚揚げ 白みそ 赤みそ ししゃも さきいか	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 切干大根 豆腐 人参 コーン オレシジ	米 麦 三温糖 アーモンド 三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節 塩 薄口醤油 酢
12/月	あみパン ブラウンシチュー ゴーヤー入り卵焼き カラフルサラダ	鶏肉 白花生&いんげん豆ペースト 卵 シーチキン(大豆) ミックスピーンズ サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳)	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト缶 にがうり 人参 ブロッコリー カリフラワー	あみパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 小麦粉 パター 麺(小麦 大豆) こめ油 オリーブ油 三温糖	デミグラスソース ハヤシルウ(小麦 大豆) 塩 赤ワイン 鶏だし骨 塩 醤油 みりん こしょう ジェノバペースト(乳) 塩 白ワインピネガー
13/火	中華風炊き込みご飯 彩り野菜のミンチカツ 赤うりのツナ和え オレシジ	鶏肉 シーチキン(大豆)	干し椎茸 たけのこ あお豆 人参 彩り野菜のミンチカツ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉) サラダ油 赤うり きゅうり オレシジ	米 もち米 こめ油 三温糖	醤油 オイスターソース 料理酒 塩 鶏だし骨 醤油 塩 酢
14/水	あわごはん ピピンパの具(肉) ピピンパの具(野菜) キムチスープ スイカ	牛肉 あざり 卵 ゆし豆腐 赤みそ	玉ねぎ きくらげ おろしにんにく ほうれん草 もやし 人参 小松菜 スイカ	米 あわ 三温糖 ごま油 ごま油 ごま	醤油 みりん テンメンジャン(小麦 大豆) 料理酒 トウバンジャン 塩 醤油 キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨
15/木	スパゲティミートソース ココロポテト コールスローサラダ	牛肉 豚肉 大豆 青のり粉	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ おろしにんにく トマト缶 きゃべつ きゅうり 人参 コーン ピクルス レモン果汁	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 三温糖 じゃがいも サラダ油 アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 塩 ガーリックパウダー 酢 塩 こしょう
16/金	麦ごはん けんちん汁 魚のヨーグルトみそ焼き	豆腐 ほき ヨーグルト(乳) チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) 甘白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ パセリ 人参	米 麦 里芋 ごま油	塩 薄口醤油 醤油 料理酒 みりん かつお節
19/月	ひじきの炒り煮 ピザトースト グリーンスープ ブロッコリーソテー	ひじき 豚肉 大豆 サラミソーセージ(牛肉 豚肉 乳) チーズ(乳) 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳(乳)	人参 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン グリーンピース 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ こんにゃく コーン おろしにんにく	こめ油 三温糖 食パン(小麦 乳 大豆) こめ油 じゃがいも 小麦粉 パター こめ油 こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒 ピザソース(大豆 りんご) 塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル 醤油 塩
20/火	バナナ カレーピラフ さばのソース焼き ささみ梅サラダ オレシジ	鶏肉 さば 鶏肉 しらす干し	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ おろししょうが きゃべつ きゅうり コーン オレシジ	米 麦 こめ油 三温糖 三温糖	醤油 塩 カレー粉 鶏だし骨 醤油 ウスターソース 料理酒 梅ドレッシング(小麦 大豆)
21/水	麦ごはん シカムドゥチ 黒糖アガラサー 人参しりしー ふりかけ	豚肉 カステラかまぼこ(卵 大豆) 牛乳 卵 シーチキン(大豆)	冬瓜 こんにゃく 干し椎茸 人参 パパイア	米 麦 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 ごま こめ油	醤油 塩 かつお節 豚だし骨 黒糖 パーキングパウダー 塩 醤油
22/木	ほろほろじゅうし 焼きいも ゴーヤーチャンプルー スナックアーモンド	シーチキン(大豆) 豆腐 豚肉 卵	小松菜 白菜 人参 さつまいも にがうり 玉ねぎ 人参	米 麦 こめ油 アーモンド	醤油 塩 かつお節 塩 こしょう 醤油
26/月	コッパン 冬瓜スープ いわしのトマト煮 ツナサラダ	鶏肉 白いんげん豆 鶏肉 白いんげん豆	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ いわしのトマト煮(28品目無し)	コッパン(小麦 乳 大豆) 塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨	塩 こしょう
27/火	ジャコ入り炊き込みご飯 豆腐のミートがけ キャベツのハニーサラダ オレシジ	鶏肉 しらす干し 豆腐 豚肉 大豆 チーズ(乳)	人参 大根 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ おろしにんにく きゃべつ 赤ピーマン コーン ブロッコリー あお豆 オレシジ	こめ油 米 麦 三温糖 こめ油 でん粉 じゃがいも はちみつ	塩 醤油 かつお節 ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー マスタード シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
28/水	麦ごはん おくらと卵のスープ シューマイ チンジャオオロス	卵 わかめ	オクラ 人参 玉ねぎ シューマイ(鶏肉 豚肉 小麦 大豆)	米 麦	醤油 塩 こしょう 料理酒 かつお節
29/木	キムチ焼きうどん さつまいもとアーモンドの甘辛 赤うりの酢みそ和え パイン	豚肉 油揚げ 大豆 イカ 白みそ	人参 玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) 赤うり きゅうり パイン	うどん(小麦) こめ油 さつまいも サラダ油 でん粉 アーモンド ごま 三温糖 ごま 三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩 みりん 醤油 みりん 酢
30/金	麦ごはん 豚汁 さんまのかば焼き もやしの和え物	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ さんま シーチキン(大豆)	人参 大根 こんにゃく しめじ おろししょうが ほうれん草 もやし 人参	米 麦 じゃがいも 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま 三温糖	かつお節 醤油 塩 料理酒 醤油 塩

※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・オレシジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もすく・あおさのり等の海藻類や、あざり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・味噌・甘白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・豚肉) 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)