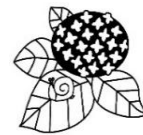




6月の予定献立表



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。

よくかんで、味わって食べよう!		献立名		1(木)		2(金) 羽地中 欠食			
<p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。 食べ物を口にいった後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよく分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、体にとって良いことがたくさんあります。 やわ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>梅かつお和え 牛乳</p> <p>スタミナ丼 もずくスープ</p> <p>がんばれ中体連!</p>		<p>にらじゃが 牛乳</p> <p>焼きうどん ごぼうのツナ和え</p>			
<p>5(月) 緑風7~9年、ひるぎ7~9年、羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>いわしのみぞれ煮 オレンジ にがなごま和え 麦ごはん 豚汁</p>		<p>6(火)</p> <p>献立名</p> <p>青うめゼリー 卵焼き 梅ごはん もやし炒め</p> <p>「梅の日」こんだて 真喜屋小6年生が考えたメニュー</p>		<p>7(水)</p> <p>献立名</p> <p>プラム 切干大根サラダ チリコンカン コッペパン コーンチャウダー</p>		<p>8(木)</p> <p>献立名</p> <p>ごま菓子 アングンスー 麦ごはん ゆしどうふ汁</p>		<p>9(金) 羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>かぼちゃのハニーナッツ サラダ ヤングコーンソテー ペペロンチーノ</p>	
<p>12(月) 緑風7~9年、ひるぎ7~9年、羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>さばの照り焼き ゴーヤの甘辛炒め 麦ごはん とうふのみそ汁</p>		<p>13(火)</p> <p>献立名</p> <p>パイ パパイアの中華和え 大葉とじゃこのチャーハン</p>		<p>14(水)</p> <p>献立名</p> <p>ラトウユ ささみチーズフライ パーカーハウスパン 白いんげん豆スープ</p>		<p>15(木) 羽地幼・真小5年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>グルクンのレモンがけ オレンジ ウンチー炒め 麦ごはん シカドウチ</p>		<p>16(金) 真小5年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>きのこオムレツ ポテトサラダ スパゲティボンゴレ</p>	
残量調査 6/12(月)~16(金)									
<p>19(月)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ白玉 タコライス じゃがいもとトマトのスープ</p>		<p>20(火)</p> <p>献立名</p> <p>あまがし ウサチ 冬瓜ンブシー 沖縄やきそば</p> <p>「ガンクツクニチ(旧暦5/5)」 真喜屋小6年生が考えたメニュー</p>		<p>21(水)</p> <p>献立名</p> <p>ミートボール ブロッコリーと豆のサラダ はちみつ コッペパン 野菜スープ</p>		<p>22(木)</p> <p>献立名</p> <p>ゴーヤチャンプルー オレンジ スルルーのから揚げ クファージュシー</p> <p>「慰霊の日」に思いをよせて 稲田小6年生が考えたメニュー</p>		<p>23(金)</p> <p>献立名</p> <p>慰霊の日</p>	
<p>26(月) 緑風、ひるぎ、羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>黒糖おしケーキ チンジャオロースー 麦ごはん おくらとたまごのスープ</p>		<p>27(火) 羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>さつまいも天ぷら バナナ フータシャー ぼろぼろジュシー</p>		<p>28(水)</p> <p>献立名</p> <p>魚の香草焼き グリーンサラダ 黒糖パン かぼちゃスープ</p>		<p>29(木) 羽小5年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>すいか とうふハンバーグ カレーライス</p>		<p>30(金) 羽小5年、緑風5年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>大豆の甘辛煮 肉みそあん ナムル ジャージャー麺</p>	

令和5年6月 詳細献立表

羽地給食センター

TEL 58-1233

★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。その時は、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
		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)	
1 / 木	牛乳 麦ごはん スタミナ丼 もずくスープ 梅かつお和え	豚肉 もずく、豆腐 けずり節	玉ねぎ、長ねぎ、にら、しょうが、にんにく 冬瓜、えのきだけ こまつな、キャベツ、きゅうり	米、麦 三温糖、白ごま、でん粉 三温糖、白ごま	しょうゆ、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま) しょうゆ、かつおだし 梅びしお(りんご)、しょうゆ
2 / 金	牛乳 焼きうどん にらじゃが ごぼうのツナ和え	とり肉 豚ひき肉、赤みそ ツナ	にんじん、キャベツ、小松菜、えのきだけ 玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが ごぼう、きゅうり、にんじん	うどん(小麦)、こめサラダ油 じゃがいも、揚げ油、ごま油、三温糖 卵なしマヨネーズ	しょうゆ、テンメンジャン(小麦 ごま 大豆)、みりん、トウバンジャン しょうゆ
5 / 月	牛乳 麦ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 にがなのごま和え オレンジ	豚肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ いわしのみぞれ煮(小麦 さば 大豆) きんし卵	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、しょうが ニガナ、キャベツ、もやし、しょうが オレンジ	米、麦 三温糖、白ごま 三温糖、白ごま	かつおだし しょうゆ、酢
6 / 火	牛乳 麦ごはん 卵焼き もやし炒め 青うめゼリー	チキアキ(大豆)、ひじき ツナ、卵 豚肉、厚揚げ	乾燥カリカリ梅、あお豆 玉ねぎ、しいたけ、豆苗 もやし、ピーマン、にんじん、にんにく	米、麦、白ごま こめサラダ油 こめサラダ油 青うめゼリー	かつおだし、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ
7 / 水	牛乳 コッペパン コーンチャウダー チリコンカン 切干大根サラダ ブラム	加工乳 豚ひき肉、豚レバー、レッドキドニー、大豆 紅麹ハム(豚肉 大豆)	コーン缶、玉ねぎ、にんじん、パセリ 玉ねぎ、トマト缶、にんにく 切干大根、キャベツ、きゅうり ブラム	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、小麦粉、バター こめサラダ油、小麦粉 白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	野菜フイヨン ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー 酢
8 / 木	牛乳 麦ごはん ゆしどうふ汁 アンダンスー ハワイヤイリチー ごま菓子	ゆしどうふ、アーサ 豚肉、赤みそ、白みそ チキアキ(大豆)、ツナ	長ねぎ、しょうが ハワイヤ、にんじん、からしな レーズン	米、麦 三温糖、こめサラダ油 こめサラダ油 白ごま、黒ごま、コーンフレーク、バター、マシュマロ(ゼラチン)	しょうゆ、かつおだし みりん しょうゆ
9 / 金	牛乳 ヘベロンチー ヤングコーンソテー かぼちゃのハニーナッツサラダ	無塩せきベーコン(豚肉) 鶏肉	赤ピーマン、キャベツ、からしな、にんにく いんげん、ヤングコーン、にんじん、にんにく、しょうが かぼちゃ	スバグティ(小麦)、オリーブ油 じゃがいも、揚げ油、こめサラダ油 ざつまいも、卵なしマヨネーズ、はちみつ、アーモンド	白ワイン、しょうゆ、たかのつめ しょうゆ
12 / 月	牛乳 麦ごはん とうろのみぞ汁 さばの照り焼き ゴーヤーの甘辛炒め	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ さば 豚ひき肉、けずり節	冬瓜、小松菜、長ねぎ しょうが にんじん、ハワイヤ、ゴーヤー、にんにく	米、麦 三温糖 こま油、三温糖、白ごま	かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 とうバンジャン、しょうゆ、みりん、料理酒
13 / 火	牛乳 大葉とじゃこのチャーハン ギョーザ ハワイヤの中華和え パイ	ちりめんじゃこ、白かまぼこ ギョーザ(小麦 大豆 豚肉) ツナ	にんじん、玉ねぎ、大葉、にんにく、しょうが 木くらげ、ハワイヤ、きゅうり、にんにく パイ	米、麦、白ごま、ごま油 こめサラダ油 三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、料理酒、鶏だし骨 しょうゆ、酢
14 / 水	牛乳 パーカーハウスパン 白いんげん豆スープ ささみチーズフライ ラタトゥイユ	とり肉、白いんげん豆、白いんげん豆・白花豆ペースト、調整豆乳 ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆) ウインナー(豚肉)	玉ねぎ、こまつな にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマト缶、にんにく	パーカーハウスパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター オリーブ油	野菜フイヨン 野菜フイヨン
15 / 木	牛乳 麦ごはん シカドゥッチ グルクンのレモンがけ ワンチャー炒め オレンジ	豚肉、白かまぼこ グルクン チキアキ(大豆)、厚揚げ、ツナ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ ウーヅパウダー、レモン果汁 ワンチャー、にんじん オレンジ	米、麦 でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖 こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし しょうゆ
16 / 金	牛乳 スバグティボンゴレ きのこオムレツ ポテトサラダ	あさり、無塩せきベーコン(豚肉) 卵、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく、トマトピューレ マッシュルーム、しめじ、えのきだけ、パセリ、にんにく あお豆、コーン缶	スバグティ(小麦)、こめサラダ油、三温糖 こめサラダ油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	ケチャップ、ウスターソース 酢
19 / 月	牛乳 麦ごはん タコライス(ミート) タコライス(チーズ野菜) じゃがいもとトマトのスープ フルーツ白玉	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆たんぱく チーズ 無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶 キャベツ トマト、カリフラワー すいか、パイナップル、もも缶	米、麦 こめサラダ油 じゃがいも、オリーブ油 白玉もち団子(大豆)	こめサラダ油 デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー 野菜フイヨン
20 / 火	牛乳 沖縄やきそば 冬瓜ソテー ウサチ あまがし	豚肉 豚肉、厚揚げ、赤みそ わかめ 緑豆、金時豆	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ にんじん、冬瓜、三角こんにゃく、いんげん モーウイ、きゅうり	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油 こめサラダ油 三温糖、白ごま 三温糖、黒糖、押し麦	しょうゆ みりん、かつおだし しょうゆ、酢
21 / 水	牛乳 コッペパン はちみつ 野菜スープ ミートボール ブロッコリーと豆のサラダ	加工乳 無塩せきベーコン(豚肉) 肉団子(小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご) レッドキドニー、ひよこ豆、大豆、ツナ	にんじん、冬瓜、パセリ ブロッコリー、きゅうり	コッペパン(小麦 乳 大豆) はちみつ じゃがいも、オリーブ油	野菜フイヨン
22 / 木	牛乳 クファージュ スルルーのから揚げ ゴーヤーチャンプルー オレンジ	豚肉、チキアキ(大豆)、昆布 ぎひなご 豚肉、豆腐、卵、けずり節	にんじん、しいたけ、葉ねぎ ゴーヤー、にんじん、キャベツ オレンジ	米、麦、こめサラダ油 小麦粉、でん粉、揚げ油 こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし しょうゆ しょうゆ
26 / 月	牛乳 麦ごはん おくらとたまごのスープ 青鯊肉絲 黒糖むしケーキ	卵 牛肉 加工乳	オクラ、玉ねぎ たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、木くらげ、しょうが、にんにく	米、麦 ごま油 白ごま、三温糖、ごま油、でん粉 小麦粉、粉末黒糖、三温糖	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし しょうゆ、料理酒、オイスターソース ベーキングパウダー
27 / 火	牛乳 カンダバーほろほろジュシー ざつまいも天ぷら フータジャー バナナ	ツナ、もずく 卵、チキアキ(大豆)	にんじん、カンダバー からしな、キャベツ、もやし、にんじん、にら バナナ	米、麦 ざつまいも天ぷら(小麦) 麩、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし しょうゆ
28 / 水	牛乳 黒糖パン かぼちゃスープ 魚の香草焼き グリーンサラダ	とり肉、白いんげん豆・白花豆ペースト、加工乳 ホキ	かぼちゃ、玉ねぎ パセリ、バジル 小松菜、きゅうり、キャベツ、コーン缶	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、小麦粉、バター、こめサラダ油 オリーブ油、パン粉	野菜フイヨン 白ワイン 塩ドレッシング(大豆 ごま)
29 / 木	牛乳 麦ごはん カレーライス とうろハンバーグ すいか	とり肉 豆腐のハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ハワイヤ、冬瓜、へちま、にんにく すいか	米、麦 じゃがいも、こめサラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
30 / 金	牛乳 ジャージャー麺(肉みそあん) ジャージャー麺(めん) ナムル 大豆の甘辛煮	豚ひき肉 豚肉、チキアキ(大豆)、昆布 カエリ、大豆	玉ねぎ、長ねぎ、木くらげ、たけのこ、にんにく、しょうが にんじん、もやし、こまつな、にんにく	ごま油、三温糖、白ごま、でん粉 中華めん(小麦 大豆) 三温糖、ごま油、白ごま じゃがいも、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま	テンメンジャン(小麦 ごま 大豆)、トウバンジャン、しょうゆ、チキンフイヨン(鶏肉) しょうゆ、酢 みりん、しょうゆ

※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・ちんご・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・のり等の海藻類や、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》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワケル(小麦) ③かつお(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卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)