

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

◎ 今月のうちな一行事食 ◎
21日 **グ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、あかがし
を作ってカマドの神と仏壇に供えて食したとされています。

22日 **慰霊の日献立**

今年で戦後78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。

◎ 旬なご産(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
- ・羽地米・にがうり
- ・すいか・シークッカー


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。

1 (木)

もずく煮 

「ごはんにかけて
食べましょう」

スイート
ポテト

麦ごはん  なすのみそ汁 



2 (金)

棒チーズ 

元気サラダ  チリコンカン 

コッペパン  きのごスープ 



献立名

5 (月)

ミルク 

もち 

青菜の
ツナ和え 

キムタク 

チャーハン 

6 (火)

もずくの
酢の物 

厚揚げの
きのご酢あんかけ  

麦ごはん  具たくきん
みそ汁 



7 (水)

りんご 

野菜
コロッケ 

はりはり漬け 

シーフード 

スパゲッティ 

8 (木)

キュウリ 

かみかみ
サラダ  さばの
みそかけ 

麦ごはん  すまし汁 




9 (金)

ブロッコリー 


ソテー  豆腐の
ミートローフ 

バーガーパン  ノードルスープ 





虫歯(6月4日)予防デー(かみかみメニュー)

12 (月)

大北幼・小欠食 


アロエ 



ヨーグルト 



ひじきの
チーズサラダ 


高菜炊き込みごはん 

13 (火)


ブルー 


パリパリ
サラダ  豆入り
厚焼き玉子 

麦ごはん  いも汁 




14 (水)

みかん 

小さいわしの
梅香揚げ 

赤うりのわかめ
和え 

焼きうどん 

15 (木)

大北幼・名護幼欠食 

ポテト
チーズ煮  魚のきのご焼き 

麦ごはん  クーリジシー 



16 (金)

アスパラの
オーロラソースあえ 

コロコロチキン 

黒糖パン  アサリ
チャウダー 



* 残量調査期間 12日~16日5日間 (名護小) *

19 (月)

オレンジ 


イカフライ 


オクラと
ささみの和え物 

あじさいごはん 

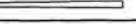
食育の日にちなんで

20 (火)


スイカ入り
ポンチ 

野菜炒め  

黒米ごはん  シカムドッチ 



21 (水)


あまがし 



ほうれん草の
白あえ 


沖縄風焼きそば 

グングアチグニチ☆

22 (木)

パインスライス 

芋天ぷら  ゴーサー
チャンプルー 


ポロポロ
ジューシー 


慰霊の日(6/23)献立


23 (金)

いれい ひ
慰霊の日

26 (月)

ナッツサラダ 

黒糖蒸しパン 

銀杏おこわ 

27 (火)


元気ヨーグルト 


ゆで卵  大根と梅の
ごまあえ 


麦ごはん  チキンカレー 




28 (水)

オレンジ 

きびなごの
から揚げ 

キャベツ
サラダ 

スパゲッティ
ナポリタン 

29 (木)

チンジャオ
ロース 

赤うりの
キムチ和え 

麦ごはん  アーサ入り
中華スープ 



30 (金)

タピオカの
ココナッツミルクあえ 

赤魚の
塩こうじ焼き 

あみパン  肉団子スープ 



2023 6月詳細献立

名護学校給食センター

★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				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・脂質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・繊維質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	青 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	
1/木	夏ごはん				米 麦	
	もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ヒーマン コーン しょうが	この油 三連油		しょうゆ みりん 酒 醤油(大豆) 花かつお 塩
	さきのみそ汁	豆腐 鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 人参 小松菜			花かつお 塩
2/金	スイーツ	新橋餅(乳) 牛乳(乳)				シフォン
	コッパパン					
	チリコンカン	鶏肉 豚肉 豚レバー ひよこ豆	玉ねぎ 人参 こんにゃく	この油 三連油		グチャップ ウスターソース トマトソース チリソース チリミック ス(小麦 乳 糖) 塩
5/月	元祖カラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン こんにゃく	三連油		塩 しょうゆ 酢
	ゆず煮		チーズ(乳)			
	色のスープ		椎茸 しめじ えのび 玉ねぎ しょうが パセリ	味噌 かつお節		塩 しょうゆ 粒だし粉
6/火	キムチチャーハン	豚肉	豆腐 玉ねぎ(大豆) 人参 玉ねぎ ねぎのこ 木くらげ たくあん あお豆 こんにゃく 椎茸	この油 米 麦		しょうゆ パプリカ粉 キムチ漬(大豆) 塩 花かつお
	梅菜のツナお灸	肉かつお 卵 しょうゆ ツナ	中細巻 豆腐 人参	三連油		しょうゆ 酢 塩
	ミルクもち	ミルク(乳)	おひん豆 ココアツミルク			塩
7/水	夏ごはん				米 麦	
	味噌汁の煮込みお灸	味噌汁	しめじ えのび ねぎ	三連油 かつお節		味噌汁 みりん 酢 花かつお グチャップ
	焼くさみそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ	大根 こぼろ 人参 こんにゃく	じゃがいも		花かつお 塩
8/木	もずくお灸	もずく 白かぼち	きゅうり	三連油		しょうゆ 酢 塩
	シーフードパヴリッティ	あさり えり いか	人参 玉ねぎ ヒーマン トマト こんにゃく	バスタ(小麦) この油		白ワイン 塩 こしょう グチャップ デミグラスソース
	野菜コロッケ		野菜コロッケ(小麦 乳 大豆) 大豆油			
9/金	夏ごはん				米 麦	
	さきのみそ汁	さき 赤みそ	しょうが	三連油 かつお節		塩 みりん
	かまぼこサラダ	かまぼこ(いか 乳)	パプリカ 豆腐 人参	アーモンド 白ごま		胡麻ドレッシング(小麦 大豆)
12/月	じゃが芋のやまじ	豚肉 肉かつお	しめじ 大根 小松菜 こんにゃく	じゃがいも		花かつお しょうゆ 塩
	くだもの		ニューター			
	バーカパン					
13/火	夏ごはん				米 麦	
	お灸の煮込み	鶏肉 牛肉 豆腐 大豆	玉ねぎ ヒーマン	パン粉(小麦 大豆) この油 三連油 かつお節		ウーパワダー 塩 アツメグ こしょう グチャップ デミグラスソース ウスターソース
	フロッコリー	ベーコン(豚肉 大豆)	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ しめじ こんにゃく	この油 マーガリン		塩 こしょう 海苔油
14/水	高菜お灸	豚肉 大豆 しらすぼし	大根 玉ねぎ 人参 せりり パセリ	バスタ(小麦) この油		塩 海苔油 こしょう 粒だし粉
	お灸のチーズサラダ	ひじき 大豆 ツナ チーズ(乳)	人参 椎茸 豆腐(大豆) からし	この油 米 麦		塩 みりん しょうゆ 酢 粒だし粉
	アロエヨーグルト	ヨーグルト(乳)	豆腐 コーン	ノンエッグマヨ 三連油		塩 こしょう
15/木	夏ごはん				米 麦	
	パプリカサラダ	いも	大根 胡麻 フロッコリー	ぽよぽよの皮(小麦 大豆) 大豆油 三連油		タンカンドレッシング(小麦 大豆 せらチン) 酢 海苔油
	お灸の煮込み	たまご しらすぼし チーズ(乳) ミックスビーンズ	玉ねぎ ヒーマン	この油		塩 しょうゆ みりん
16/金	お灸の煮込み	豚肉 赤みそ 白みそ	人参 ねぎ	さつまいも 揚げ		花かつお 酢
	フルーン		フルーン			
	お灸の煮込み	豚肉 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	うどん(小麦) 三連油 この油		塩 みりん しょうゆ 酢 花かつお
19/月	夏ごはん				米 麦	
	お灸の煮込み	豚肉 赤みそ	こいしの焼かお灸揚げ(小麦) 大豆油			
	お灸の煮込み	鶏肉 牛肉 豆腐 大豆	きゅうり ほう じゃがバター	三連油		塩 しょうゆ
20/火	夏ごはん				米 麦	
	お灸の煮込み	豚肉 赤みそ	しめじ えのび マッシュルーム 玉ねぎ パセリ こんにゃく	オリーブ油		塩 こしょう 白ワイン しょうゆ
	お灸の煮込み	ベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳)	パセリ 玉ねぎ こんにゃく フロッコリー	じゃがいも この油		こしょう 塩
21/水	お灸の煮込み	たまご 豚肉 カステラ(小麦) (糖)	椎茸 しいたけ			花かつお 塩 しょうゆ 酢 粒だし粉
	お灸の煮込み	鶏肉 白米 牛乳(乳) 卵黄(乳) 卵白(乳)	カツンピーズ 人参 玉ねぎ ローレル	味噌パン(小麦 乳 大豆)		
	お灸の煮込み	ベーコン(豚肉 大豆)	アヌハルカス コーン キャベツ カリフラワー パプリカ	じゃがいも この油 小麦粉 マーガリン		塩 こしょう 粒だし粉
22/木	お灸の煮込み	鶏肉 白米 牛乳(乳) 卵黄(乳) 卵白(乳)	ココロチキン	ノンエッグマヨ 三連油		グチャップ 塩
	お灸の煮込み	チキチキン(大豆)	人参 あお豆 玉ねぎ 椎	米 麦 大豆 この油 揚げ		塩 海苔油 みりん 酒 粒だし粉
	お灸の煮込み	お灸の煮込み	お灸の煮込み	お灸の煮込み		塩 海苔油
26/月	夏ごはん				米 麦	
	お灸の煮込み	豚肉 白かぼち	こんにゃく 椎茸 しいたけ	オリーブ油		塩 こしょう 白ワイン しょうゆ
	お灸の煮込み	たまご 椎茸	人参 玉ねぎ たら しめじ きゅうり	この油		塩 こしょう 海苔油
27/火	お灸の煮込み	たまご 椎茸	スイカ バイロ みかん豆 フルーツカクテル(もも)	グラニュー糖		塩 しょうゆ
	お灸の煮込み	豚肉 ちきり(大豆) イカダシ	玉ねぎ 人参 きゅうり 木くらげ せりり たら 椎茸	味噌パン(小麦 大豆) この油		塩 こしょう 中細巻 ウスターソース しょうゆ
	お灸の煮込み	豆腐 ツナ 白みそ	ほうれん草 人参 木くらげ せりり たら 椎茸	三連油 白ごま こぼろ		しょうゆ 酢
28/水	お灸の煮込み	鶏肉 ちきり(大豆) イカダシ	ほうれん草 人参 木くらげ せりり たら 椎茸	米 白五郎子 味噌 グラニュー糖		塩
	お灸の煮込み	鶏肉 ツナ 白みそ	ほうれん草 人参 木くらげ せりり たら 椎茸	米 麦 この油		花かつお 塩 しょうゆ
	お灸の煮込み	鶏肉 ツナ 白みそ	ほうれん草 人参 木くらげ せりり たら 椎茸	米 麦 この油		花かつお 塩 しょうゆ
29/木	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 大豆油		塩
	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	この油		塩 こしょう オイスターソース 海苔油
	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	この油		塩 こしょう オイスターソース 海苔油
30/金	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	この油		塩 こしょう オイスターソース 海苔油
	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	この油		塩 こしょう オイスターソース 海苔油
	お灸の煮込み	たまご 豆腐 豚肉	にがうり 人参 玉ねぎ	この油		塩 こしょう オイスターソース 海苔油

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められても28日目のみとなっています。
 乳・卵・小麦(そば)・ピーナツ(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・さば・さけ・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、ヒト・ヌメ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油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢(ワインデネガー)(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・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あじろ・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・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粒だし粉(鶏肉・卵) ⑫粒だし粉(豚肉)