



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ございます。

<p>なご産食材 6月市内産食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 葉ねぎ・にら きゅうり・冬瓜 ピーマン・もやし パパイヤ・にがうり えのき・赤うり トマト・すいか <p>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。</p>	<p>6/4~6/10 歯と口の健康週間</p> <p>歯の回りの病気を防ぐ食生活のポイント</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 20%;"> <p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを併用し、より効果的です。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p> </div> </div>	<p>1 (木)</p> <p>さばの生姜煮 くだもの パパイヤイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん イナムドゥチ</p>	<p>2 (金)</p> <p>シークワサー カステラ かぼちゃのサラダ キャベツのペペロンチーノ</p> <p>牛乳</p>	
<p>5 (月)</p> <p>タピオカウプサー もずくウサチー 冬瓜と鶏の煮物 麦ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>6 (火)</p> <p>黄桃缶 チキンのごぼうサラダ トマトソースかけ ライスをなかよしパン チャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>7 (水)</p> <p>梅ゼリー かみかみあえ ぎせい豆腐 あじさいごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>8 (木)</p> <p>大学芋 八宝菜 中華 ごはん コーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>9 (金)</p> <p>カムカムナムル 多菜包子 ナッツと小魚の黒糖がらめ 豚キムチうどん</p> <p>牛乳</p>
<p>12 (月)</p> <p>欠食：屋部小・幼・分校 大宮小・幼</p> <p>牛乳かん 野菜の塩昆布あえ すり身と芋の天ぷら ごはん けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>13 (火)</p> <p>パパイヤのシークワサーサラダ スラッピージョー 白いんげん豆のポタージュ ナン</p> <p>牛乳</p>	<p>14 (水)</p> <p>ミルクもち もやしのギョーザ キムチあえ 中華おこわ</p> <p>牛乳</p>	<p>15 (木)</p> <p>欠食：安和幼・屋部幼・大宮幼</p> <p>イカフライ 大根のゆかりあえ あわごはん 冬瓜のカレー煮</p> <p>牛乳</p>	<p>16 (金)</p> <p>きびなごのマリネ くだものイタリアン豆サラダ スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p>
<p>19 (月)</p> <p>コールスローサラダ アーモンド タコライス(ミート・チーズ) 麦ごはん たまごのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>20 (火)</p> <p>ポテトのチーズ煮 くだものツナペースト 食パン トマトスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>21 (水)</p> <p>オクラのおかかあえ スイカ入りフルーツポンチ 厚揚げの野菜あんかけ クープジュシー</p> <p>牛乳</p>	<p>22 (木)</p> <p>パイン ゴーヤチャンプルー 芋天ぷら ポロポロジュシー</p> <p>牛乳</p>	<p>23 (金)</p> <p>いれいひ 慰霊の日</p>
<p>26 (月)</p> <p>チョコルミケーキ 大根の甘酢あえ 麦ごはん 夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p>	<p>27 (火)</p> <p>ガルバンゾーサラダ くだものアジフライ コッペパン ヘチマのクリームスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>28 (水)</p> <p>フルーツヨーグルト こんにゃくサラダ 鉄分たっぷりオムレツ チキンライス</p> <p>牛乳</p>	<p>29 (木)</p> <p>さばの南蛮漬け ひじき入りきんぴらごぼう 麦ごはん 利休汁</p> <p>牛乳</p>	<p>30 (金)</p> <p>シュウマイ くだものモーウィのしそあえ 海鮮中華 やきそば</p> <p>牛乳</p>

2023年 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			おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 / 木	麦ごはん				米 麦
	イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵) 油揚げ 甘口白みそ	椎茸 大根 ごんにゃく 葉ねぎ		豚だし骨 花かつお
	さばの生煮魚		さばの生煮魚 (小豆 大豆 さば)		
	パパイアイリチー くだもの	厚揚げ チキアキ	パパイア 人参 にら くだもの		醤油 シママース こしょう みりん 花かつお
2 / 金	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン (豚 大豆) あさり	キャベツ 人参 たまねぎ しめじ アスパラ パセリ にんにく		スパゲティ (小麦) オリーブ油
	かぼちゃサラダ シークワーサーカステラ	ツナ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ ウーシパウダー シークワーサー果汁		さつまいも ノンエッグマヨ 小麦粉 ケーキミックス (小麦 乳 大豆) マーガリン グラニュー糖
5 / 月	麦ごはん				米 麦
	冬瓜と鶏の煮物	鶏肉 厚揚げ 昆布	冬瓜 人参 ごんにゃく 椎茸 小松菜		醤油 みりん シママース 花かつお
	もずくウサチー	もずく オーシャンキング	きゅうり 白菜		醤油 酢 シママース
	タピオカウプサー	きな粉 (大豆)	シークワーサー果汁		紅芋ペースト タピオカ粉 グラニュー糖 シママース
6 / 火	なかつしパン				なかつしパン (小麦 乳 大豆)
	ライスチャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆 白花生ペースト 脱脂粉乳	たまねぎ 人参 しめじ パセリ		小麦 じゃがいも
	チキンのトマトソース	鶏肉	たまねぎ トマト缶 にんにく		酒 ホウトクワ (小麦 乳 大豆 牛 鶏) シママース こしょう カレー粉 鶏だし骨
	ごぼうサラダ 黄桃缶	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり コーン あお豆		シママース こしょう 酢 ケチャップ トマトソース (大豆) ウスターソース みりん 醤油 こしょう
7 / 水	あじさいごはん	チキアキ	人参 たまねぎ あお豆		米 麦 黒米 こめ油 紅芋
	ぎげい豆腐	豆腐 鶏卵 鶏肉	人参 椎茸 小松菜		こめ油 三温糖
	かみかみあえ 梅ゼリー	さきいか (イカ 乳)	モウイ 人参 きゅうり あお豆		アーモンド 三温糖 酢 醤油 シママース
8 / 木	ごはん				米
	中華コンソープ	豆腐 鶏卵	コーン たまねぎ ほうれん草		でん粉
	八宝菜	豚肉 えび あさり いか	白菜 人参 たまねぎ だけのこ きくらげ くれい チンゲン菜 にんにく 生姜		こめ油 三温糖 でん粉 ごま油
	大ネギ				さつまいも 大豆油 水あめ 三温糖 でん粉 ごま
9 / 金	豚キムチうどん	豚肉 油揚げ 赤みそ	白菜キムチ (大豆) 白菜 人参 たまねぎ 椎茸 きくらげ 小松菜 にんにく		うどん (小麦) こめ油
	多菜包子		多菜包子 (小麦 ごま 大豆 鶏 豚)		
	カムカムナムル	海藻ミックス	切干大根 人参 キャベツ もやし きゅうり		ごま ごま油
	ナッツと小魚の黒糖がらめ	かえり			くるみアーモンド 黒糖 三温糖
12 / 月	ごはん				米
	けんちん汁	豚肉 豆腐	大根 人参 ごんにゃく ごぼう 長ねぎ		醤油 シママース 花かつお
	ずり身と芋の天ぷら	魚のすり身 豆腐 鶏卵 ひじき			さつまいも 大豆油 でん粉
	野菜の塩麩あえ 牛乳かん	しらす 塩麩 (小麦 大豆) 糸けずり 牛乳	白菜 キャベツ 人参 きゅうり 黄桃缶		ごま ごま油 三温糖 グラニュー糖 アガー
13 / 火	ナン				ナン (小麦 大豆)
	白いんげん豆のポタージュ	ベーコン (豚 大豆) 白いんげん豆 脱脂粉乳 白花生ペースト	人参 たまねぎ フロccoli		じゃがいも
	スラッピージャー	牛肉 大豆	たまねぎ きくらげ トマト缶		こめ油 三温糖 小麦粉
	パパイアのシークワーサーサラダ	ひよこ豆 ハム (豚 鶏 大豆)	パパイア 大根 トマト シークワーサー果汁		三温糖
14 / 水	中華おこわ	豚肉 油揚げ 大豆	人参 椎茸 だけのこ ごんにゃく きくらげ あお豆 にんにく		米 もち米 こめ油
	ギョーザ		精進自付ぎョーザ (小麦 大豆 鶏 豚)		
	もやしの手あえ ミルクもち	糸けずり 牛乳	もやし キャベツ きゅうり きくらげ みかん缶 ココアツミルク		ごま ごま油 白玉団子 (大豆) カラフルボール グラニュー糖 でん粉
15 / 木	あわごはん				米 あわ
	冬瓜のカレー煮	豚肉 ポーク缶 (豚 大豆 乳) 厚揚げ	冬瓜 人参 椎茸 小松菜 にんにく		じゃがいも こめ油 でん粉
	イカフライ		イカフライ (小麦 大豆 いか) 大豆油		
	大根のゆかりあえ	糸けずり	大根 きゅうり 人参		三温糖 酢 ゆかり シママース
16 / 金	ナポリタン	ウィンナー (豚)	たまねぎ 人参 しめじ エリンギ ビーマン にんにく トマト缶		オリーブ油 スパゲティ (小麦) 三温糖
	きびなごのマリネ	きびなご	きゅうり 人参 たまねぎ シークワーサー果汁 レモン果汁		オリーブ油 大豆油 小麦粉 でん粉 グラニュー糖
	イタリアン豆サラダ	いか ひよこ豆	パパイア 大根 赤ピーマン きゅうり		三温糖
	くだもの		くだもの		
19 / 月	麦ごはん				米 麦
	たまごのスープ	鶏卵 豆腐	冬瓜 人参 えのき ほうれん草		ごま ごま油 でん粉
	タコライス (ミート)	豚肉 豚レバー 大豆 大豆たんぱく レッドキドニー	たまねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト缶		こめ油
	タコライス (チーズ)	チーズ (乳)			
	コールスローサラダ アーモンド		キャベツ 人参 コーン きゅうり		アーモンド
20 / 火	食パン				食パン (小麦 乳 大豆)
	トマトスープ	鶏肉	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ パセリ トマト缶 にんにく		こめ油
	ツナペースト	ツナ	たまねぎ きゅうり		ノンエッグマヨ
	ポテトのチーズ煮 くだもの	ベーコン (豚 大豆) チーズ (乳)	たまねぎ フロccoli にんにく くだもの		じゃがいも こめ油
21 / 水	クープジュシー	豚肉 昆布 大豆 油揚げ 白かまぼこ	人参 あお豆 椎茸		米 麦 こめ油 ごま
	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ	人参 いんげん たまねぎ 生姜		醤油 みりん シママース 酒 花かつお
	オクラのおかあえ	糸けずり	おくら 大根 きゅうり 人参		醤油 みりん 花かつお
	スイカ入りフルーツポンチ		すいか みかん缶 バイン缶 シークワーサー果汁		白玉団子 (大豆) 丹波黒豆 (大豆) グラニュー糖
22 / 木	ポロポロジュシー	もずく ツナ缶 (大豆) 白みそ	大根 にんにく 椎茸 小松菜		米 麦
	芋天ぷら ゴーヤチャンプル パイ	豆腐 豚肉 鶏卵	ゴーヤ 人参 たまねぎ パイ		さつまいも 小麦粉 でん粉 大豆油 こめ油
26 / 月	麦ごはん				米 麦
	夏野菜カレー	豚肉 白花生ペースト	揚げなす 人参 たまねぎ ゴーヤ ビーマン にんにく 生姜 りんご		マーガリン じゃがいも
	大根の甘酢あえ チョコクルミケーキ	オーシャンキング 糸けずり 鶏卵 加工乳	大根 人参 紅ショウガ ウーシパウダー		三温糖 ケーキミックス (小麦 乳 大豆) マーガリン 三温糖 チョコ チップ (乳 大豆) くるみ
27 / 火	バーガーパン				バーガーパン (小麦 乳 大豆)
	へちまのクリームスープ	あさり レンズ豆 白花生ペースト 脱脂粉乳	へちま たまねぎ 人参 しめじ		じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油
	アツフライ		アツフライ (小麦) 大豆油		
	ガルパンソーサラダ くだもの	ひよこ豆 ハム (豚 鶏 大豆)	きゅうり たまねぎ コーン オレシジ (手取)		ノンエッグマヨ
28 / 水	チキンライス	鶏肉	たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン ビーマン にんにく トマト缶		米 麦 こめ油 無塩バター
	紙分たっぷりオムレツ	鶏卵 ひじき しらす	椎茸 たまねぎ 人参 ほうれん草		こめ油
	ごんにゃくサラダ	イカダマ	ごんにゃく きゅうり 小松菜 人参		アーモンド ノンエッグマヨ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)	バナナ 黄桃缶 バイン缶		ナタデココ
29 / 木	麦ごはん				米 麦
	羽休汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 えのき ごんにゃく 椎茸 葉ねぎ		ごま
	さばの青魚漬け ひじき入りきんぴらごぼろ	さば	ピーマン たまねぎ 人参		小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖
30 / 金	海鮮中華ゆきそば	鶏肉 ひじき チキアキ	ごぼう 人参 ごんにゃく にら		こめ油 三温糖
	シューマイ	豚肉 いか えび あさり 青のり粉	キャベツ 人参 たまねぎ もやし きくらげ		こめ油 中華めん (小麦 大豆)
	モーウィのしそあえ		ひじきシューマイ (小麦 豚 鶏 大豆)		
	くだもの	モーウィ 人参 大根 きゅうり くだもの			ゆかり シママース 青じそドレッシング (小麦 大豆)

※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・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、**いかにまぶた**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・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カレー粉(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・甘口も・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(小麦・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)