

令和6年  
6月  
東江学校給食センター  
53-2543

# 6月 こんだてひょう

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。

こ ん だ て	3(月) 欠食：東江中・久辺中 屋部中	4(火)	5(水)	6(木) 欠食：久辺小4年	7(金)
	ごぼう ナッツ	小魚の とろろ揚げ	たまご サラダ	イカフライ	大根の かみかみ 和え
	とうふの お好みソース かけ	まきわかめの あえもの	とり肉の パジル焼き	鶏ときのこ のオイスターそば	さばの みりん焼き
	炊き込みごはん	まーぼーとうら ん 麻婆冬瓜	食パン	やさいの 梅和え	麦ごはん
	6/1 牛乳の日	6/4~6/10 歯と口の健康週間 かみかみ献立	たまごサンドを作ろう！	6/6 梅の日	肉じゃが
10(月)	11(火)	12(水)	13(木) 欠食：東江幼	14(金)	
いんげん ナッツ ソテー	バナナ	コブ サラダ	やさいかき揚げ	モウウィの 生姜和え	
洋風 たまごやき	中華丼 ①まごはん ②中華丼の具	とうふの ミート ローフ	沖縄焼きそば	さばの 塩焼き	
炊き込み パエリア	焼きギョーザ	食パン	スーナー	麦ごはん	
6/9 たまごの日によせて	中華丼 わかめスープ	やさいスープ	185/5 グンガチグニチ	冬瓜のみそ煮	
17(月)	18(火)	19(水) 欠食：久辺小6年	20(木)	21(金)	
ホイコーロ 回鍋肉	ガバオライス ①まごはん ②ガバオライスの具	オレンジ	コールスロー	ゴーヤー チャンプルー	
とうふの きのこ あんかけ	くるま麩 ナゲット	やさいと たまごソテー	ジャーマン ポテト	羊天ぷら	
炊き込み チャーハン	シーフード アジアンスープ	県産まぐろカツ	スパゲッティ ナポリタン	麦ごはん	
	ガバオライス	コッパン	6/23 慰霊の日によせて	沖縄風みそ汁	
24(月) 欠食：久辺小・久辺中 瀬喜田小・屋部中	25(火) 欠食：東江中3年	26(水)	27(木)	28(金)	
オレンジ	野菜と ちくわ炒め	切干大根の ツナサラダ	はちみつ カステラ	わかめの 中華和え	
ブロッコリーと きのこソテー	とり肉の みそ焼き	チリコンカン	ハム サラダ	小魚の シークワーサー かけ	
カレーピラフ	麦ごはん	コッパン	ペペロンチーノ スパゲッティ	麦ごはん	
	アーサと冬瓜の すまし汁	ポトフ		やーじゃんどうら ん 家常豆腐	
<p>毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう</p> <p>食育で育てたい「食べる力」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>心と身体の健康を維持できる</li> <li>食育の重要性や楽しさを理解できる</li> <li>食べ物や飲み物の選び方や食事の作法がわかる</li> <li>一緒に食べたい人がいる(社会的)</li> <li>日本の食文化を理解し伝えることができる</li> <li>食べ物やつくる人への感謝の心</li> </ol> <p>6月の名産市産の食材 ねぎ なら 冬瓜 たまご きゅうり モーウィ へちま からし菜 ゴーヤー とり肉 ぶた肉 とうふ 厚揚げ</p> <p>6月のうちな一行事食 185/5 グンガチグニチ 五月節句。家族や子どもたちの健康を祈る日 慰霊の日(6月23日) 沖縄戦で亡くなった人を追悼し、平和を祈る日</p> <p>かみかみメニューの紹介 6/4(火) 小魚のとろろ揚げ まきわかめの和え物 6/5(水) たまごサラダ 6/6(木) イカフライ 6/7(金) 大根のかみかみ和え 6/10(月) いんげんナッツソテー</p> <p>よく噛むと・・・ ①虫歯や歯周病の予防 ②集中力アップ ③消化を助ける</p>					

2024年 6月 詳細献立

東江学校給食センター

★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料名			調味料・だしなど
		おもに産・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)	
3 月	炊き込みごはん 豆腐のお好みソースかけ ごぼうナッツ	鶏肉 白かまぼこ ゆき 豆腐 糸揚げ 青のり	人参 ねぎ こんにゃく しょうが	米 麦 小麦粉 こめ油 片栗粉 片栗粉 小麦粉 大豆油 アーモンド カシューナッツ くるみ 三温糖	シママース 醤油油 みりん風 料理酒 鰹節 中濃ソース(りんご) ウスターソース みりん風 醤油油 みりん風
4 火	麦ごはん 小魚のどろろ揚げ 麻婆冬瓜 茎わかめの和え物	スプラット 豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉) かに風味かまぼこ 茎わかめ	冬瓜 たまねぎ 人参 椎茸 にら しょうが にんにく 大根 きゅうり しょうが	小麦粉 山芋 大豆油 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉 醤油 白ごま 三温糖 ごま油	シママース 醤油油 オイスターソース(大豆) シママース 豚だし青 豆板醤(小麦) 醤油油 特選酢
5 水	食パン さつまいものクリームスープ とり肉のバジル焼き たまごサラダ	鶏肉 白大豆ペースト 加工乳 鶏肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり ピクルス たまねぎ	小麦粉 さつまいも じゃがいも こめ油 マーガリン オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	シママース しょうが 鶏だし青 シママース しょうが 白ワイン バジル イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご) シママース しょうが
6 木	鶏ときのこのオイスターそば イカフライ 野菜の梅和え	鶏肉 イカフライ(小麦・イカ・大豆) 大豆油 ちくわ(大豆) 糸揚げ	米麦 しめじ 椎茸 たけのこ 人参 たまねぎ 白菜 にら にんにく 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 三温糖	シママース しょうが 鶏だし青 シママース チキンブイヨン(鶏肉) 料理酒 醤油油 特選酢 梅びし(りんご)
7 金	麦ごはん 鯖のみりん焼き 肉じゃが 大根のゆず和え	鯖 鶏肉 かに風味かまぼこ わかめ 寒天	しょうが 人参 たまねぎ 赤こんにゃく いんげん 大根 きゅうり	米 麦 三温糖 じゃがいも 三温糖 こめ油 三温糖	シママース 料理酒 醤油油 みりん風 醤油油 みりん風 料理酒 鰹節 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース しょうが カレー粉 ウツコン粉 シママース しょうが 料理酒
10 月	炊き込みバエリア 洋風たまごやき いんげんナッツソテー	いか えび あさり 卵 無添加ベーコン(大豆・豚肉) ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく 彩り野菜ミックス いんげん 人参 大根 にんにく	米 麦 こめ油 かぼちゃ さつまいも こめ油 アーモンド	シママース しょうが 鶏だし青 シママース しょうが 料理酒 シママース しょうが 醤油油
11 火	麦ごはん 中華丼の具 わかめスープ 焼きギョーザ バナナ	えび いか 豚肉 厚揚げ 卵 わかめ 焼きギョーザ(小麦・ごま・大豆・豚肉) こめ油 バナナ	たけのこ たまねぎ 白菜 人参 木耳 しょうが 白菜 たまねぎ 小松菜 しょうが バナナ	米 麦 こめ油 ごま油 片栗粉 ごま油	入道菜の具(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉) 料理酒 醤油油 シママース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 醤油油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし青
12 水	食パン 野菜スープ 豆腐のミートローフ コブサラダ	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 卵 加工乳 ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	キャベツ 人参 大根 ほうれん草 しょうが たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	食パン(小麦・乳・大豆) こめ油 パン粉(小麦・大豆) 三温糖	シママース しょうが 醤油油 鶏だし青 ナツメグ シママース しょうが ケチャップ ウスターソース シママース コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆)
13 木	沖繩焼きそば 野菜かき揚げ スーナー	豚肉 チキナー 野菜かき揚げ(小麦・大豆) 豆腐 ツナ 甘口白みそ	キャベツ 人参 もやし からし菜 木耳 にんにく ほうれん草 もやし きゅうり	沖繩そば(小麦・大豆) こめ油 白すりごま 三温糖	シママース 醤油油 醤油油
14 金	麦ごはん 鯖の塩焼き 冬瓜のみそ煮 モーウィの生姜和え	鯖 豚肉 厚揚げ 昆布 赤みそ 白みそ 糸揚げ 鶏さしみちゃんく	しょうが 冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸 モーウィ きゅうり しょうが	米 麦 こめ油 三温糖 ごま油	シママース 料理酒 みりん風 醤油油 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) 醤油油
17 月	炊き込みチャーハン 豆腐のきのこあんかけ 田納肉	鶏肉 チキナー スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) 豚肉 油揚げ	人参 たまねぎ たらけのこ 椎茸 しょうが にんにく えのき しめじ グリンピース しょうが キャベツ ピーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 こめ油 ごま油 こめ油 三温糖 片栗粉 こめ油 ごま油 三温糖 片栗粉	シママース 醤油油 料理酒 しょうが 醤油油 みりん風 中華ガラスープ(鶏肉・豚肉) シママース 醤油油(小麦・ごま・大豆) 豆板醤(小麦) 醤油油 料理酒
18 火	麦ごはん ガバオライスの具 シーフードアジアンスープ くるま麩ナゲット	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 えび あさり くるま麩ナゲット(小麦・鶏肉・大豆)	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ なす しょうが にんにく たまねぎ ほうれん草 コーン	米 麦 こめ油 三温糖 片栗粉 ごま油 醤油 ラー油(ごま)	シママース しょうが バジル 料理酒 醤油油 みりん風 豆板醤(小麦) オイスターソース(大豆) 白ワイン 醤油油 シママース しょうが 鶏だし青
19 水	コッペパン みそラトウイユ 県産マロカツ 野菜と卵のソテー オレンジ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) 豚肉 赤みそ 県産マロカツ(小麦・大豆) 大豆油 ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳) スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	なす へちま たまねぎ 人参 いんげん パプリカ トマト にんにく キャベツ 人参 ピーマン しめじ にんにく	コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 こめ油	シママース しょうが ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) シママース しょうが 醤油油
20 木	スパゲッティナポリタン ジャーマンポテト ゴールスロー	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	人参 たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく コーン ピーマン パプリカ にんにく	スパゲッティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油 じゃがいも こめ油	シママース ケチャップ オレガノ バジル シママース しょうが シママース しょうが 特選酢
21 金	麦ごはん 沖繩風みそ汁 芋天ぷら ゴーヤーチャンプルー	ポーク(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ 白大豆ペースト 芋天ぷら(小麦) 大豆油 厚揚げ 豚肉 卵	たまねぎ 冬瓜 からし菜 人参 ゴーヤー	米 麦 こめ油	鰹節 シママース
24 月	カレーピラフ ポテトのチーズ焼き ブロッコリーときのこのソテー オレンジ	鶏肉 あさり チーズ 無添加ベーコン(大豆・豚肉) ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳) オレンジ	人参 たまねぎ グリンピース しょうが にんにく ピーマン パプリカ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	米 麦 こめ油 じゃがいも オリーブ油 こめ油	白ワイン シママース カレー粉 鶏だし青 醤油油 ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) シママース しょうが バジル シママース しょうが 醤油油 オイスターソース(大豆)
25 火	麦ごはん アーサと冬瓜のすまし汁 鶏肉のみそだれ 野菜とちくわ炒め	アーサ 絹ごし豆腐 鶏肉 赤みそ ちくわ(大豆) ツナ(大豆)	冬瓜 えのき にんにく 大根 人参 ピーマン	米 麦 三温糖 ごま油 白ごま 三温糖	料理酒 醤油油 シママース 鰹節 シママース 料理酒 みりん風 料理酒 みりん風 醤油油
26 水	コッペパン チリコンカン ポトフ 切干大根のツナサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー レッドキドニー 大豆 ミックスビーンズ ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) ツナ(大豆)	たまねぎ にんにく トマト 人参 たまねぎ 白菜 大根 切干大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン	コッペパン(小麦・乳・大豆) こめ油 三温糖 じゃがいも 三温糖	赤ワイン ナツメグ チリパウダー ケチャップ チミグラスソース ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) シママース しょうが 白ワイン 鶏だし青 パセリ しょうが シママース 特選酢
27 木	ペロンチーノスパゲッティ ハムサラダ はちみつカステラ	あさり えび いか 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 無添加ハム(大豆・豚肉・豚肉) スキムミルク(乳) 卵 加工乳	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 オリーブ油 三温糖 小麦粉 ケーキミックス(小麦) はちみつ マーガリン 三温糖	シママース 白ワイン 唐辛子 特選酢 しょうが シママース ペーキングパウダー みりん風
28 金	麦ごはん 小魚のシークワサーかけ 家常豆腐 わかめ わかめの中華和え	スプラット 豚肉 厚揚げ わかめ ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	シークワサー果汁 たまねぎ 人参 椎茸 チンゲン菜 たけのこ 木耳 しょうが にんにく もやし 人参	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖 こめ油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油 白ごま	シママース 穀物粉 醤油油 オイスターソース(大豆) シママース しょうが ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) シママース 醤油油 特選酢

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている「8品目のみ」となっています。  
乳・卵・小麦・そば・コーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いんげん・オレガノ・モウズリッツ・牛蒡・くるみ・おそば・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・カシューナッツ・アーモンド の表示をしています。  
※大豆油は、揚げ調理で搾油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。※もすく・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、いかにえびかにの種菌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・特選酢、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・豚肉) ⑤豆腐、豆乳 (大豆) ⑥からし、赤みそ、白みそ、あじろみそ、油あげ、厚揚げ、大豆油 (大豆)  
⑦デミグラスソース (小麦・豚肉) ⑧マーガリン (乳・大豆) ⑨無塩バター (乳) ⑩ごま油 (ごま・大豆) ⑪ノンエッグマヨネーズ (大豆) ⑫鶏だし青 (豚肉・卵) ⑬豚だし青 (豚肉)