



# 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。



**6月1日は「牛乳の日」**

6月1日は国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日」です。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

**牛乳の栄養**

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

6月4日~10日は**歯と口の健康週間**です!

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する、肥満を予防する、あごの発育を助ける、味覚の発達をうながす、栄養の吸収がよくなる

**6月の名護市産食材**

パパイヤ、もやし、とうがん、ピーマン、ゴーヤー、きゅうり、モウイ、カンダバー、とり肉、たまご、とうふ、シークワサー果汁

3(月) 緑風7~9年 ひるぎ7~9年 羽地中 欠食	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
献立名 マセドアンサラダ 牛乳 ミルクライス ミートペンネ	グリーンサラダ 牛乳 ポイルウインナー レンズ豆のクリームスープ コッペパン	ささみチーズフライ 牛乳 かぼちゃのハニーナッツサラダ 和風スパゲティ	さばの梅みそ焼き 牛乳 こんにゃくの炒り煮 麦ごはん 冬瓜汁 <b>梅の日</b>	黒糖アガラサー 牛乳 パパイヤイリチー 麦ごはん シカムドウチ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
残量調査 6/10(月)~14(金)				
献立名 グルクンのトロピカルソース 牛乳 あまがし 沖縄やきそば <b>ゲンクウクニチ</b>	大豆と豆腐のフライ 牛乳 ウンチーとひき肉の炒め物 麦ごはん トマトとたまごのスープ	大学かぼちゃ 牛乳 梅ひじきごはん 豚しゃぶサラダ ゴーヤー入り	さばの香味だれ焼き 牛乳 野菜の納豆和え 麦ごはん じゃがいものみそ汁	フルーツナタデココ 牛乳 野菜とたまごのソテー 黒糖パン 冬瓜のクリームスープ
17(月) 羽地幼・小 欠食	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
献立名 スパニッシュオムレツ 牛乳 オレンジ 切干大根サラダ スパゲティナポリタン	ししゃものごま焼き 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん 冬瓜のみそ汁	すいか 牛乳 パパイヤサラダ ガパオライス	焼き豆腐の野菜あんかけ 牛乳 モーウイのウサチ クファージュシー <b>5月ウマチー</b>	スルルーのから揚げ 牛乳 バナナ ウムニー カンダバーぼろぼろジュシー <b>慰霊の日</b>
24(月) 緑風 欠食	25(火)	26(水) 緑風8年 欠食	27(木) 緑風8年 欠食	28(金)
献立名 ゴーヤー蒸しパン 牛乳 おくらのみそ汁 豚キムチうどん	ヨーグルト 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ カレーライス	ぎせい豆腐 牛乳 オレンジ モーウイの梅和え 深川めし	きなこナッツ 牛乳 酢魚 麦ごはん もずくの中中華スープ	ポテトサラダ 牛乳 スクランブルエッグ コッペパン ミネストローネ

# 令和6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				
		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)	調味料・だしなど	
3 / 月	牛乳	ミルクライス	無塩せきベーコン(豚肉)、加工乳	玉ねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ、グリーンピース	米、麦、サラダ油	しょうゆ、鶏だし骨
		ミートパンネ	豚ひき肉、豚レバー、大豆たんぱく	玉ねぎ、ピーマン、木くらげ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、サラダ油	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
		マセドアンサラダ	ツナ	きゅうり、にんじん	じゃがいも	塩ドレッシング(大豆 ごま)
4 / 火	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		レンズ豆のクリームスープ	とり肉、レンズ豆、調整豆乳、白いんげん豆ペースト	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	鶏だし骨
		ポイルワインナー	無塩せきロングワインナー(小麦 牛肉 豚肉)			
5 / 水	牛乳	グリーンサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン缶	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ	酢、しょうゆ
		和風スハグティ	豚肉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、木くらげ、小松菜、にんにく	スハグティ(小麦)、サラダ油	しょうゆ、たかのつめ
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
6 / 木	牛乳	かほちゃのハニーナッツサラダ		かほちゃ	さつまいも、卵なしマヨネーズ、はちみつ、アーモンド	
		麦ごはん			米、麦	
		冬瓜汁	豆腐	冬瓜、えのきたけ、水菜		しょうゆ、かつおだし
7 / 金	牛乳	さばの梅みそ焼き	さば、赤みそ	しょうが	三温糖	梅びしお(りんご)、みりん、料理酒
		こんにゃくの炒り煮	鶏肉、けずり節	たけのこ、にんじん、こんにゃく、いんげん	ごま油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		麦ごはん			米、麦	
10 / 月	牛乳	シカムドッチ	豚肉、白かまぼこ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
		ハワイヤイリチー	チキアギ(大豆)、ツナ	ハワイヤ、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
		黒糖アガラサー	加工乳		小麦粉、粉末黒糖、三温糖	ベーキングパウダー
11 / 火	牛乳	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖縄そば(小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
		グルクンのトロピカルソース	グルクン	赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、シークワーサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	しょうゆ、チリソース
		あまがし	小豆、金時豆、緑豆		押し麦、粉末黒糖、三温糖	
12 / 水	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		トマトとたまごのスープ	卵	トマト、玉ねぎ	ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
		大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ(小麦 大豆 ごま)			
13 / 木	牛乳	ワンチエーとひき肉炒め	豚ひき肉、豚レバー、厚揚げ	ハワイヤ、ワンチエー、にんにく	ごま油、三温糖	トウバンジャン、しょうゆ、みりん、料理酒
		梅ひじきごはん	ちりめんじゃこ、ひじき、油揚げ	乾燥カリカリ梅、あお豆	米、麦	料理酒、かつおだし
		ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ	豚肉	もやし、ゴーヤー、コーン缶	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
14 / 金	牛乳	大学かほちゃ		かほちゃ	さつまいも、揚げ油、三温糖、黒ごま	しょうゆ、みりん
		麦ごはん			米、麦	
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ	じゃがいも	かつおだし
17 / 月	牛乳	さばの香味だれ焼き	さば	しょうが、長ねぎ	でん粉、ごま油	料理酒、しょうゆ、みりん、七味唐辛子(ごま)
		野菜の納豆和え	味付き納豆(大豆 小麦)、けずり節	ごまつな、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、種入りマスタード
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
18 / 火	牛乳	冬瓜のクリームスープ	とり肉、調整豆乳、白いんげん豆ペースト	冬瓜、小松菜	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		野菜とたまごのソテー	豚肉、卵	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく	サラダ油	しょうゆ
		フルーツナタデココ		なつみかん缶、パイナップル缶、もも缶、ナタデココ、レーズン		
19 / 水	牛乳	スハグティナポリタン	ワインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スハグティ(小麦)、サラダ油	ケチャップ
		スパニッシュオムレツ	卵、無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	玉ねぎ、ほうれん草	じゃがいも、こめサラダ油	
		切干大根サラダ	ツナ	切干大根、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ	
20 / 木	牛乳	オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米、麦	
		冬瓜のみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	えのきたけ、冬瓜、小松菜	白ごま	かつおだし
21 / 金	牛乳	ししゃものごま焼き	ししゃも		白ごま	料理酒
		ゴーヤーチャンフル	豚肉、豆腐、卵、けずり節	ゴーヤー、にんじん、キャベツ	サラダ油	しょうゆ
		ガバオライス(麦ごはん)			米、麦	
22 / 土	牛乳	ガバオライス(真)	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆たんぱく	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パプリカ、にんにく	三温糖、サラダ油	ナンブラー、トウバンジャン、しょうゆ、ウスターソース
		ハワイヤサラダ	かにかま	ハワイヤ、きゅうり、シークワーサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
		ずいか		ずいか		
23 / 日	牛乳	クファジュージー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		焼き豆腐の野菜あんかけ	豆腐、アーサ	ピーマン、玉ねぎ、にんじん	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		モーウイのウサチ		モーウイ、きゅうり、豆苗	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
24 / 月	牛乳	カンダバーぼろぼろジュージー	ツナ、もずく	にんじん、カンダバー	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		スルルーのから揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、揚げ油	
		ワムニー			さつまいも、三温糖、もち粉	
25 / 火	牛乳	バナナ		バナナ		
		豚キムチうどん	豚肉、赤みそ	にんじん、キャベツ、小松菜、木くらげ、白菜キムチ(小麦)、にんにく、しょうが	うどん、ごま油、三温糖	料理酒、コチジャン(大豆)
		おくらナムル		オクラ、もやし、きゅうり、コーン缶、にんにく、シークワーサー果汁	白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
26 / 水	牛乳	ゴーヤー蒸しパン	脱脂粉乳、卵、加工乳	ゴーヤー	小麦粉、グラニュー糖、サラダ油	ベーキングパウダー
		カレーライス(麦ごはん)			米、麦	
		カレーライス(ルウ)	とり肉、豚レバー	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールウ、ウーシパウダー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
27 / 木	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ	レッドキドニー、ひよこ豆、大豆	ブロッコリー、きゅうり	卵なしマヨネーズ、白ごま	
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
		深川めし	あさり、白かまぼこ	しいたけ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	米、麦	料理酒、しょうゆ、みりん、かつおだし
28 / 金	牛乳	ぎせい豆腐	豆腐、卵、ツナ	にんじん、小松菜	サラダ油	しょうゆ、みりん
		モーウイの梅和え	鶏肉	モーウイ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお(りんご)、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
29 / 土	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		もずく中華スープ	もずく、厚揚げ、かにかま	冬瓜、小松菜、えのきたけ、しょうが	ごま油	しょうゆ、鶏だし骨
		酢魚	ほき	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、木くらげ、にんにく	でん粉、じゃがいも、揚げ油、ごま油、三温糖	しょうゆ、ケチャップ、酢、鳥だし
30 / 日	牛乳	きなごナッツ	アーモンド、きな粉		粉末黒糖、三温糖	
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ミネストローネ	とり肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
31 / 月	牛乳	スクランブルエッグ	無塩せきベーコン(豚肉)、卵	玉ねぎ、パセリ	サラダ油	
		ポテトサラダ	チーズ(乳)、ツナ	きゅうり、あお豆	じゃがいも、卵なしマヨネーズ	酢

※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の一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワイルド初(小麦) ③ウスターソース(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)