

令和7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。



<p>こんだて</p>	<p>2(月) 欠食：東江中、久辺中、屋部中</p> <p>大根のゆず和え</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>3(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>いんげんのマヨ和え</p> <p>炊き込みパエリア</p> <p>洋風たまごやき</p> <p>牛乳</p>	<p>4(水)</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>豚キムチ丼(麦ごはん)</p> <p>わかめスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5(木)</p> <p>コブナツツサラダ</p> <p>豆腐のミートローフ</p> <p>食パン</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>6(金)</p> <p>小松菜の梅和え</p> <p>芋てんぷら</p> <p>とり鶏ときのこのオイスターそば</p> <p>牛乳</p>							
<p>こんだて</p>	<p>9(月) 欠食：久辺小</p> <p>モーウイのしょうが和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のみそ煮</p> <p>牛乳</p>	<p>10(火)</p> <p>ひとくちチーズ</p> <p>野菜のごま和え</p> <p>深川飯</p> <p>豆腐のお好みソースがけ</p> <p>牛乳</p> <p>五月ママーニよせて</p>	<p>11(水)</p> <p>茎わかめの和え物</p> <p>しゅうまい</p> <p>麦ごはん</p> <p>まーぼーとうがんと麻婆冬瓜</p> <p>牛乳</p>	<p>12(木) 欠食：東江幼</p> <p>たまごサラダ</p> <p>とり肉のバジル焼き</p> <p>食パン</p> <p>さつまいもときのこのシチュー</p> <p>牛乳</p>	<p>13(金)</p> <p>バナナ</p> <p>スーナー</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>牛乳</p>							
<p>こんだて</p>	<p>16(月) 欠食：瀬喜田小、久辺中</p> <p>とり肉の梅みそ焼き</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>沖縄風みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>6/23 慰霊の日よせて</p>	<p>17(火)</p> <p>味付け小魚</p> <p>はるさめの中華あえ</p> <p>高菜チャーハン</p> <p>豆腐のきのこあんかけ</p> <p>牛乳</p>	<p>18(水)</p> <p>ガバオライス ①麦ごはん ②ガバオライスの具</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>シーフードアジアンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>19(木)</p> <p>やさいとたまごソテー</p> <p>県産まぐろカツ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>みそラタトゥイユ</p> <p>牛乳</p>	<p>20(金)</p> <p>オレンジ</p> <p>コールスロー</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>牛乳</p>							
<p>こんだて</p>	<p>23(月)</p> <p>慰霊(いれい)の日</p>	<p>24(火)</p> <p>バナナ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ポテトのオープン焼き</p> <p>牛乳</p>	<p>25(水)</p> <p>野菜とちくわいため</p> <p>とり肉のみそだれ</p> <p>麦ごはん</p> <p>アーサと冬瓜のすまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>26(木)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>切干大根の和風サラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>牛乳</p>	<p>27(金) 欠食：久辺小4年</p> <p>はちみつカステラ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p>							
<p>こんだて</p>	<p>30(月) 欠食：久辺中、屋部中</p> <p>納豆</p> <p>タマナチャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</p> <p><b>「食べる力」=「生きる力」を育みましょう</b></p> <p>食育で育てたい「食べる力」</p> <table border="1"> <tr> <td>1 心と身体の健康を維持できる</td> <td>2 食事の重要性や楽しさを理解する</td> <td>3 食べ物を選択や食事づくりができる</td> </tr> <tr> <td>4 一緒に食べたい人(社会性)がいる</td> <td>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</td> <td>6 食べ物をつくる人への感謝の心</td> </tr> </table>				1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物を選択や食事づくりができる	4 一緒に食べたい人(社会性)がいる	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物をつくる人への感謝の心	<p><b>6月の名護市産の食材</b></p> <p>ねぎ いら 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</p> <p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</p> <p>よく噛むと・・・</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>虫歯や歯周病の予防</li> <li>集中力アップ</li> <li>消化を助ける</li> </ol> <p>1 2 3 ...30 ひと口30回噛む</p>
1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物を選択や食事づくりができる										
4 一緒に食べたい人(社会性)がいる	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物をつくる人への感謝の心										

※ 給食に関する問い合わせは : 名護市教育委員会 総務課 学校給食係 ☎ 53-1212 (内線 121 / 130)



2025年 6月 詳細献立表

★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 月	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無糖質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無糖質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	
2 月	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	肉じゃが	豚肉	人参、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん	じゃがいも、三温糖、油	しょうゆ、みりん風、酒、かつおぶし
	鯖の照り焼き 大根のゆず和え	鯖 白かまぼこ(小麦、大豆)、わかめ	おろししょうが だいこん、きゅうり、寒天、ゆず皮	三温糖 三温糖	塩、料理酒、しょうゆ、みりん風 ゆずドレッシング(小麦、大豆、りんご)、塩、酢
3 火	パエリア	イカ、えび、あさり	人参、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、おろしにんにく	米、無圧パン麦、油	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、カレー粉、うっちん粉、鶏だし骨
	洋風たまごやき	卵、無添加ベーコン(大豆、豚)	彩り野菜MIX、かぼちゃペースト、きくらげ	油、さつまいも	塩、こしょう、料理酒
	いんげんのマヨ和え オレンジ	ちくわ オレンジ	いんげん、きゅうり、もやし、にんじん オレンジ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖、白ごま	薄口しょうゆ、塩
4 水	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	わかめスープ	卵、わかめ	白菜、たまねぎ、小松菜、おろししょうが	ごま油	薄口しょうゆ、塩、みりん風、料理酒、鶏だし骨
	豚キムチ丼(具)	豚肉	にんじん、たまねぎ、小松菜、にら、糸こんにゃく、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、きくらげ、おろししょうが、おろしにんにく	油、三温糖、白ごま、ごま油、片栗粉	料理酒、しょうゆ、オイスターソース(大豆)
5 木	野菜かき揚げ 食パン		野菜かきあげ(小麦、大豆)	油 食パン(小麦、乳、大豆)	
	野菜スープ	鶏肉	キャベツ、にんじん、大根、ほうれんそう、おろししょうが	油	塩、こしょう、薄口しょうゆ、鶏だし骨
	豆腐のミートローフ コブナツツサラダ	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、卵、牛乳	たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん	パン粉、三温糖 アーモンド	ナツメグ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース コブドレッシング(卵、乳、大豆)、塩
6 金	鶏ときのこのオイスターそば	鶏肉	きくらげ、しめじ、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、小松菜、にら、おろしにんにく	中華めん(小麦、大豆)、油	料理酒、オイスターソース(大豆)、しょうゆ、みりん風、塩、チキンブイヨン(鶏)
	芋てんぷら			芋天ぷら(小麦)、油	
	小松菜の梅和え	ちくわ、糸かつおぶし	小松菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、きくらげ	三温糖	薄口しょうゆ、梅びしお(りんご)、酢
9 月	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	冬瓜のみそ煮	豚肉、厚揚げ、昆布、みそ、糸かつおぶし	とうがん、にんじん、小松菜、こんにゃく、しいたけ	油、三温糖	みりん風、しょうゆ、ポークブイヨン(鶏、豚)
	鯖の塩焼き モーウイの生姜和え	鯖 とりささみチャンク(鶏)	おろししょうが モーウイ、きゅうり、おろししょうが	ごま油	塩、料理酒 薄口しょうゆ
10 火	深川飯	あさり	ごぼう、大根、にんじん、しいたけ、にら、おろししょうが	米、無圧パン麦	料理酒、しょうゆ、塩、みりん風、かつおぶし
	豆腐のお好みソースかけ	豆腐、糸かつおぶし、あおのり		油、片栗粉	中濃ソース(りんご)、ウスターソース、みりん風
	野菜のごま和え		もやし、小松菜、きゅうり	ねりごま、三温糖、すり白ごま	しょうゆ
11 水	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	麻婆冬瓜	豆腐、豚ひき肉、豚レバー、大豆、みそ、赤だし(大豆、鶏)	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、おろししょうが、おろしにんにく	三温糖、ごま油、油、片栗粉	豆板醤(小麦)、しょうゆ、オイスターソース(大豆)、塩、豚だし骨
	焼売 茎わかめの和え物 食パン	焼売(小麦、大豆、鶏、豚) ちくわ、茎わかめ	大根、きゅうり、おろししょうが	はるさめ、ごま、三温糖、ごま油 食パン(小麦、乳、大豆)	薄口しょうゆ、酢
12 木	さつまいもときのこのシチュー	鶏肉、牛乳、白花生ペースト	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	さつまいも、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン	塩、こしょう、鶏だし骨
	鶏肉のバジル焼き	鶏肉	おろしにんにく、バジル	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、イタリアンドレッシング(卵、小麦、大豆、豚、りんご)
	たまごサラダ	スクランブルエッグ(卵、小麦、大豆)	きゅうり、たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ	ビクルス( )、塩、こしょう
13 金	沖縄焼きそば	豚肉、ちきあぎ(大豆)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな、きくらげ、おろしにんにく	沖縄そば(小麦、大豆)、油	塩、しょうゆ
	ちくわの磯辺揚げ スーナー バナナ	ちくわ、あおのり 豆腐、ツナ、甘口白みそ	ほうれんそう、ニガナ、もやし、きゅうり バナナ	小麦粉、油 三温糖、すり白ごま	しょうゆ
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
16 月	沖繩風みそ汁	豆腐、ポーク(乳、豚)、みそ、日花豆ペースト	たまねぎ、とうがん、からしな、人参		かつおぶし
	ゴーヤーチャンプルー	厚揚げ、豚肉、卵	ゴーヤー、にんじん	油	塩、しょうゆ
	鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉、甘口白みそ		三温糖、ねりごま、すり白ごま	料理酒、みりん風、梅びしお(りんご)
17 火	高菜チャーハン	豚肉、しらす、スクランブルエッグ(卵、小麦、大豆)	高菜漬(大豆)、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、おろししょうが、おろしにんにく	米、無圧パン麦、油、ごま油	塩、薄口しょうゆ、料理酒、こしょう
	豆腐のきのこあんかけ	豆腐	えのき、しめじ、きくらげ、グリーンピース、おろししょうが	油、三温糖、片栗粉	薄口しょうゆ、みりん風、中華ガラスープ(鶏、豚)
	春雨の中華和え	錦糸卵、無添加ハム(大豆、豚、鶏)	もやし、きゅうり、おろしにんにく	ごま油、三温糖、ごま、はるさめ	しょうゆ、豆板醤(小麦)
18 水	味付け小魚 麦ごはん	ミニフィッシュ			
	シーフードアジアンスープ	えび、あさり	たまねぎ、小松菜、コーン	はるさめ、ラー油	白ワイン、薄口しょうゆ、塩、こしょう、鶏だし骨
	ガパオライス(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、バジル	油、三温糖、片栗粉、ごま油	塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん風、豆板醤(小麦)、オイスターソース(大豆)
19 木	フルーツポンチ		黄桃缶、みかん缶、パイナップル、シークワーサー	カットゼリー、グラニュー糖	
	バーガーパン			バーガーパン(小麦、乳、大豆)	
	みそラトウイユ	無添加ベーコン(大豆、豚)、みそ、豚肉	なす、へちま、たまねぎ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、おろしにんにく	油	塩、こしょう、ポークブイヨン(鶏、豚)
20 金	まぐろやわらかカツ	まぐろやわらかカツ(小麦、大豆)		油	
	野菜と卵のソテー	無添加ハム(大豆、豚、鶏)、スクランブルエッグ(卵、小麦、大豆)	キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、おろしにんにく	油	塩、こしょう、しょうゆ
	スパゲティナポリタン	鶏肉、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、おろしにんにく、トマト缶、オレガノ、バジル	スパゲティ、三温糖、オリーブ油、油	塩、ケチャップ
24 火	ジャーマンポテト	ウィンナー、チーズ	コーン、ピーマン、赤ピーマン、おろしにんにく	じゃがいも、油	塩、こしょう
	コールスロー		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レモン果汁	オリーブ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう、酢
	オレンジ		オレンジ		
25 水	カレーピラフ	鶏肉、あさり	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、赤ピーマン、おろししょうが、おろしにんにく	米、無圧パン麦、油	白ワイン、ドライカレー(乳、小麦、牛、豚、りんご)、塩、しょうゆ、カレー粉、鶏だし骨
	ポテトのオープン焼き	無添加ベーコン(大豆、豚)、チーズ	ピーマン、赤ピーマン、しめじ、バジル	じゃがいも、オリーブ油	塩、こしょう
	ブロッコリーサラダ	ミックスピーンズ、とりささみチャンク(鶏)	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、コーン	三温糖	しょうゆ、酢、こしょう、ノンオイルフレンチドレッシング
26 木	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
	アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ、豆腐	とうがん、えのき、きくらげ		料理酒、薄口しょうゆ、塩、かつおぶし
27 金	鶏肉のみそだれ	鶏肉、みそ	おろしにんにく	三温糖	塩、料理酒、みりん風
	野菜とちくわ炒め	ちくわ、ツナ	大根、にんじん、ピーマン	三温糖、ごま油、ごま	料理酒、みりん風、しょうゆ
	コッパパン			コッパパン(小麦、乳、大豆)	
28 土	ポトフ	ウィンナー、豚肉	にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、大根、パセリ	じゃがいも	塩、こしょう、白ワイン、鶏だし骨
	チリコンカン	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆、レッドキドニー、ミックスピーンズ	たまねぎ、おろしにんにく、トマト缶	油、三温糖	赤ワイン、チリパウダー、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏)、塩、ポークブイヨン(鶏、豚)
	切干大根の和風サラダ	ツナ	切干大根、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	三温糖、ごま	こしょう、ゆずしょうゆドレッシング(小麦、大豆、りんご)、塩、酢
29 日	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
	ミートソーススパゲティ(めん)			スパゲティ(小麦)、オリーブ油	塩
	//(ミートソース)	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆	パセリ、バジル、たまねぎ、なす、にんじん、セロリ、トマト缶、おろしにんにく、オレガノ	油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏)、ウスターソース、赤ワイン、こしょう、塩
30 月	ひじきサラダ	ひじき、えだまめ、無添加ハム(大豆、豚、鶏)、チーズ	大根、きゅうり、コーン	三温糖	こしょう、ゆずしょうゆドレッシング(小麦、大豆、りんご)、塩、酢
	はちみつカステラ	スキムミルク、卵、牛乳		小麦粉、ケーキミックス(小麦)、はちみつ、三温糖、マーガリン	ベーキングパウダー、みりん風
	麦ごはん			米、無圧パン麦	
31 火	具だくさんみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	こんにゃく、大根、にんじん、小松菜	じゃがいも	かつおぶし
	タマナチャンプルー	厚揚げ、コンビーフハッシュ(牛)	キャベツ、にんじん、もやし、小松菜	油	塩、しょうゆ
	納豆	タレ付き納豆(小麦、大豆)			

※予詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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(大豆)は揚げ調理で複数回に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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一覧】  
 ①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(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・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ(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)