

2025年（R7）

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



6月の予定献立表



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。

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)
- 脂質(小中共通)
- 糖質(小中共通)
- エネルギー全体の13~20%
- 脂質(小中共通)
- 糖質(小中共通)
- エネルギー全体の20~30%

こ ん だ て	2(月) 緑風・ひるぎの7・8・9年生 羽地中 欠食 あまがし ウンチー 炒め 魚天ぷら 麦ごはん シカムドウチ グンガチグニチ	3(火) 羽地中 欠食 黒糖アガラサー 沖縄焼きそば ビーンズ サラダ	4(水) ごぼう サラダ 照り焼き パティ パーカー ハウスパン チキン チャウダー 歯と口の健康週間 4～10日まで	5(木) ぎせい豆腐 あじさい ごはん わかめ のみそ和え	6(金) いり鶏 さばの梅 みそ焼き 麦ごはん 冬瓜汁 梅の日にちなんで
	9(月) ひじきの 炒め煮 いかげその から揚げ 麦ごはん 豚汁 残量調査	10(火) しらす入り卵焼き クファージュシー モーウイの ウサチー 5月ウマチー	11(水) ゴーヤーの コールスローサラダ チリコンカン あさりの コッペパン コンソメスープ	12(木) パインケーキ スパゲティ ナポリタン 豆こぶ サラダ	13(金) きなこナッツ 手作りふりかけ 麦ごはん 冬瓜の 中華煮
	16(月) 羽地小 欠食 チーズ ブロッコリーソテー ビスキュイパン 白花豆 スープ パン箱のビニールシートは ゴミ袋にまとめてね	17(火) ゴーヤー蒸しパン 豚キムチうどん おぐらの ナムル	18(水) フルーツ白玉 ガパオライス ワンタン スープ	19(木) うじら豆腐 鶏ごぼう ごはん モーウイの 梅和え	20(金) バナナ スルルーのから揚げ ぼろぼろ ジュシー ウムニー 慰霊の日にちなんで
	23(月) 6月の名護市産食材 パパイヤ、きゅうり、 ゴーヤー、たまご シークワーサー果汁、冬瓜 玉ねぎ、にら、モーウイ、 ピーマン、キャベツ	24(火) 緑風 欠食 魚のチーズ焼き バジル スパゲティ パパイヤと 豆のサラダ	25(水) 緑風5年 欠食 かぼちゃサラダ ケチャップ スクランブル エッグ コッペパン ミネスト ローネ	26(木) 緑風5年 欠食 さつまいもミルクかりんとう 梅ひじき ごはん ゴーヤー入り 豚しゃぶサラダ	27(金) 緑風5年 欠食 すいか ナゲット 麦ごはん チキンカレー
	30(月) ひるぎ 欠食 ポテト サラダ 豚肉の生姜 焼き炒め 麦ごはん もずく スープ	健康な体づくりはよくかむことから! 食事をゆっくりよくかんで、味 わって食べていますか? よくかむ ことは、食べ物本来の味がわかって おいしく感じられるだけでなく、虫 歯や肥満を防ぐことにつながるなど、 健康づくりの第一歩です。6月4日 ～10日は「歯と口の健康週間」です。 食べる時はよくかむことを意識し て、食べた後はしっかり歯を磨き、 健康な歯と口を保ちましょう。			
こ ん だ て	かむってすごい! よくかむことのでられる効果 ●脳の働きを高める ●あごの発達を 助ける ●栄養の吸収が よくなる ●虫歯を予防する ●食べ過ぎを防ぐ				

※ 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）

令和7年6月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL58-1233

★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	
2 (月)		麦ごはん			米・麦			
		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	
		ウンチェー炒め	チキアギ(大豆)、豆腐、ツナ	ウンチェー、パパイヤ、にんじん	サラダ油		しょうゆ	
		魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油		ウージパウダー	
		あまがし			あまがし			
3 (火)		沖縄焼きそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、木くらげ、にら、にんにく	沖縄そば(小麦・大豆)、サラダ油		しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ、とり肉	あお豆、きゅうり、カリフラワー、赤ピーマン、コーン			イタリアンドレッシング	
		黒糖アガラサー	加工乳		小麦粉、黒糖、三温糖		ベーキングパウダー	
4 (水)		バーカー・ハウスパン			バーカー・ハウスパン(小麦・乳・大豆)			
		チキンチャウダー	とり肉、無塩せきベーコン(豚肉)、脱脂粉乳、加工乳	にんじん、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン		鶏だし、チキンブイヨン(鶏肉)	
		照り焼きパティ	照り焼きパティ(小麦・鶏肉・大豆・りんご)					
5 (木)		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	卵なしマヨネーズ、三温糖、ごま		しょうゆ、酢	
		あじさいごはん	とり肉	あお豆、乾燥梅	米、麦、黒米、紅いも、サラダ油		しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし	
		ぎせい豆腐	豆腐、卵、ツナ	にんじん、しいたけ、豆苗	サラダ油		しょうゆ、みりん	
		わかめのみそ和え	わかめ、紅麴ハム(大豆・豚肉)、みそ	きゅうり、角切大根、にんじん	ごま、三温糖、ごま油		酢	
6 (金)		麦ごはん			米・麦			
		冬瓜汁	豆腐	冬瓜、えのきだけ、こまつな			しょうゆ、かつおだし	
		さばの梅みそ焼き	さば、みそ	しょうが	三温糖		梅びしお(りんご)、みりん、料理酒	
		いり鶏	鶏肉、焼き竹輪	にんじん、絹さや、ごぼう、大根、こんにゃく、たけのこ、しょうが	ごま油、三温糖		みりん、しょうゆ	
9 (月)		麦ごはん			米・麦			
		豚汁	豚肉、みそ	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが	じゃがいも		かつおだし	
		いかげそのから揚げ	いかげそ		小麦粉、でん粉、揚げ油		ウージパウダー	
		ひじきの炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆、豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、いんげん、こんにゃく	サラダ油、三温糖、ごま油		かつおだし、しょうゆ、みりん	
		クファジュシー	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、ラード		しょうゆ、豚だし、かつおだし	
10 (火)		モーウイのウサチ		モーウイ、きゅうり、豆苗	三温糖、ごま		しょうゆ、酢	
		しらす入り卵焼き	ちりめん、チーズ(乳)、卵	玉ねぎ、しいたけ、ほうれんそう	サラダ油		しょうゆ、みりん	
11 (水)		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		あさりのコンソメスープ	あさり、とり肉	玉ねぎ、冬瓜、にんじん、パセリ			白ワイン、しょうゆ、鶏だし、チキンブイヨン(鶏肉)	
		チリコンカン	レッドキドニー、豚肉、豚レバー、無塩せきウインナー(豚肉)、大豆、大豆たんぱく	玉ねぎ、にんじん、トマト	サラダ油		ウスターソース、ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)、ウージパウダー、チリパウダー	
		ゴーヤーのコールスローサラダ	ツナ	ゴーヤー、カリフラワー、にんじん、コーン、シークワサー果汁	三温糖、アーモンド		コールスロードレッシング	
12 (木)		スバゲティナポリタン	豚肉、無塩せきウインナー(豚肉)	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	スバゲティ(小麦)、三温糖、サラダ油		ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース	
		バインケーキ	脱脂粉乳、卵、加工乳	パン缶	小麦粉、ケーキミックス(小麦)、はちみつ、グラニュー糖、バター(乳)		ベーキングパウダー	
		豆ごぶサラダ	無塩せきベーコン(豚肉)、ミックスビーンズ	ブロッコリー、カリフラワー	さつまいも、揚げ油		ごぶサラダレッシング(卵・乳・大豆)	
13 (金)		麦ごはん			米・麦			
		冬瓜の中華煮	豚肉、豆腐	冬瓜、こまつな、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんにく	三温糖、サラダ油、でん粉		しょうゆ、オイスターソース、七味唐辛子(ごま)、	
		手作りふりかけ	ちりめん、けずり節、青のり		ごま、三温糖		料理酒、しょうゆ、みりん	
		きなこナッツ	アーモンド、きな粉(大豆)		三温糖、黒糖			
16 (月)		ビスキュイパン	加工乳		コッペパン(小麦・乳・大豆)、小麦粉、三温糖、バター(乳)、チョコレート(乳・大豆)、グラニュー糖			
		白花生スープ	白花生、白いんげん豆、とり肉、加工乳、脱脂粉乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン		鶏だし、チキンブイヨン(鶏肉)	
		ブロッコリーソテー	無塩せきベーコン(豚肉)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	サラダ油		しょうゆ	
		チーズ	チーズ(乳)					
		豚キムチうどん	豚肉、みそ	にんじん、キャベツ、小松菜、木くらげ、白菜キムチ(大豆)、にんにく、しょうが	うどん(小麦)、ごま油、三温糖		コチュジャン(大豆)、料理酒	
17 (火)		おくらのナムル		オクラ、もやし、きゅうり、コーン、にんにく、シークワサー果汁	ごま、三温糖、ごま油		しょうゆ、酢	
		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	
18 (水)		麦ごはん			米・麦			
		ガパオライス(具)	鶏肉、豚肉、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		ナンプラー、トウバンジャン、しょうゆ、ウスターソース	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま)	しいたけ、冬瓜、こまつな、しょうが	ごま油		しょうゆ、鶏だし、かつおだし	
		フルーツ白玉		もも缶、みかん缶、バイン缶、シークワサー果汁	白玉もち			
19 (木)		鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、サラダ油		しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし	
		モーウイの梅和え	とり肉	モーウイ、きゅうり	三温糖、ごま		梅びしお(りんご)、しょうゆ	
		うじら豆腐	豆腐、すり身(小麦・卵・大豆)、卵、もずく	にら、あお豆、にんじん	三温糖、ごま、でん粉、揚げ油		しょうゆ	
20 (金)		ぼろぼろジュシー	ツナ、もずく	カンダバー、にんじん	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			
24 (火)		バナナ		バナナ				
		バジルスバゲティ	とり肉、無塩せきベーコン(豚肉)	にんにく、玉ねぎ、しめじ、にんじん、アスパラ	スバゲティ(小麦)、オリーブ油		バジルソース(小麦・大豆)	
		魚のチーズ焼き	ホキ、チーズ(乳)	玉ねぎ、パセリ	卵なしマヨネーズ		白ワイン	
		パパイヤと豆のサラダ	ミックスビーンズ、ツナ	にんじん、きゅうり、パパイヤ、シークワサー果汁	オリーブ油		カレー粉、しょうゆ、酢	
25 (水)		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)			
		ミネストローネ	無塩せきベーコン(豚肉)、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、冬瓜、パセリ、トマト、にんにく	三温糖、オリーブ油		ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鶏だし、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおだし	
		スクランブルエッグ	無塩せきベーコン(豚肉)、豆腐、卵	玉ねぎ、パセリ	サラダ油		トマトケチャップ	
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト(乳)、チーズ(乳)	かぼちゃ、赤ピーマン、きゅうり、玉ねぎ	卵なしマヨネーズ、アーモンド			
26 (木)		庵ひじきごはん	ちりめんじゃこ、ひじき、油揚げ	乾燥梅、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	ごま、三温糖、ごま油		酢、しょうゆ	
		さつまいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも、揚げ油、グラニュー糖			
27 (金)		麦ごはん			米・麦			
		チキンカレー	鶏肉、レンズ豆、大豆	玉ねぎ、にんじん、パパイヤ、かぼちゃ、ほうれんそう、トマト、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも、サラダ油		マドラスカレー(小麦・りんご)、デミグラスソース、カレールウ、ウスターソース、ウージパウダー、豚だし	
		ナゲット	ナゲット(小麦・鶏肉・大豆)					
30 (月)		すいか		すいか				
		麦ごはん			米・麦			
		もずくスープ	もずく、豆腐	冬瓜、にんじん、しいたけ、豆苗、しょうが			しょうゆ、料理酒、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおだし	
		豚肉の生姜炒め	豚肉	玉ねぎ、しめじ、しょうが	三温糖、サラダ油、でん粉		しょうゆ、みりん、料理酒	
		ポテトサラダ	紅麴ハム(大豆・豚肉)	きゅうり、にんじん	じゃがいも、三温糖、卵なしマヨネーズ		酢、マスタード	

※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・ワイルド酢(小麦) ③カスター(大豆・りんご) ④加フルク(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ソニックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)