



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あります

献立名	2 (月) キャベツ サラダ 卵オムレツ コッペパン かぼちゃ ポタージュ	3 (火) ハリハリ漬け 麦ごはん もずく煮 もずく丼 なすのみそ汁	4 (水) シークォーサー カップケーキ トマトツナ スパゲッティ ジャーマン ポテト	5 (木) ココア牛乳 ゼリー 麦ごはん カレー チキンカレー 大根の 梅和え	6 (金) くるま麩 ナゲット ガバオライス ガドガド サラダ
	虫歯 (6月4日) 予防デー (かみかみメニュー♪)				
献立名	9 (月) 大北幼・小欠食 コーンときゅうりの サラダ メロンパン ライス チャウダー ぎょうれつのできるパン屋さん	10 (火) いわしの うめ煮 パパイア チャンプルー 麦ごはん そうめん汁	11 (水) ゆずポンチ 中華めん 肉 ジャージャー めん きゅうりの ちくわ和え	12 (木) 大北幼欠食 麦ごはんの上に 具をのせて カミカミ サラダ かみかみ どんぶり イカフライ	13 (金) シナモン クッキー キムタク チャーハン ひじきの チーズサラダ
	名護小学校 残量調査 (6月20日まで)				
献立名	16 (月) 麦ごはん 納豆みそ のり からしな 炒め セルフ おにぎり とん汁	17 (火) キラキラ ヨーグルトゼリー チリコンカン コッペパン ポタージュ スープ ルルとララのきらきらゼリー	18 (水) パパイアの あえもの スパゲッティ ポロネーゼ ごぼう チップス	19 (木) 名護幼欠食 肉じゃが 大豆と小魚の あめがらめ 麦ごはん もずくの みそ汁	20 (金) 生パイン ゴーヤーの 和え物 アーサの ポロポロジュシー 芋天ぷら
	名護小学校 残量調査 (6月20日まで)				
献立名	慰霊の日 (6/23) 畜産(県産)食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・赤うり・もやし・冬瓜 ・ピーマン・キャベツ ・にら・トマト ・へちま・にがうり ・パイン・シークォーサー 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。	24 (火) 卵サラダ キーマカレー なかよし パン オニオンスープ くまくまパン	25 (水) かぼちゃコロケ 焼うどん ゴーヤーの ツナあえ ぞくぞく村のかぼちゃ怪人	26 (木) マーボなす ひじきとくわいの 肉団子 麦ごはん かきたま汁	27 (金) タビオカウブサー 中華おこわ 春雨サラダ
	健康な体づくりは「よくかむ」ことから！				
献立名	30 (月) みかん コーン 焼売 フーチャンプルー 麦ごはん 冬瓜の みそ汁	健康な体づくりは「よくかむ」ことから！ 「よくかむ」ことで得られる効果 ◆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			読書コラボ 名護小学校の読書月間に 合わせて、読書コラボを行 います。内容は令和6年度「学 年別貸出ベスト10」より食 べ物が登場する本より給食 で再現してみました。どん な本なのかな！皆さんも図 書館まで足を運んでみては いかがでしょうか！

2025 6月詳細献立

名護学校給食センター

★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		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
		たまごオムレツ	たまご ベーコン（豚 大豆）チーズ（乳）	赤ピーマン 玉ねぎ ビーマン にんにく	じゃがいも 葱（小麦 大豆）こめ油	塩 こしょう コンソメ（乳 小麦 鶏肉 大豆）
		かぼちゃポターージュ	牛乳 あさり 白花生	人参 玉ねぎ	かぼちゃ 薄力粉（小麦）マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 カレー粉 ローレル
		キャベツサラダ		キャベツ コーン ほうれん草 人参	三温糖	塩 コールスロードレッシング
3 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		もずく煮	もずく 大豆 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆腐（大豆）花かつお
		なすのみそ汁	豆腐 鶏肉 みそ	なす 人参 小松菜		塩 花かつお
		ハリハリ揚げ	昆布	切り干し大根 赤うり きゅうり 人参	三温糖 ごま	キムチ味（りんご 大豆） しょうゆ
4 ／ 水		トマトツナス/バグッティ	ツナ缶（大豆）	小松菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト バジル	パスタ（小麦） 三温糖 こめ油 オリーブ油	こしょう 塩 クチャップ ウスターソース
		ジャーマンポテト	ベーコン（豚 大豆）	玉ねぎ ブロッコリー にんにく	じゃがいも マーガリン	塩 こしょう しょうゆ
		シークワサーカップケーキ	たまご 牛乳	シークワサー	薄力粉（小麦） グラニュー糖 ケーキミックス（乳 小麦 大豆） チョコチップ（乳） マーガリン	ベーキングパウダー
5 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		チキンカレー	鶏肉 白花生	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし骨
		大根のうめ和え	ちりめんじゃこ 糸けすり	大根 きゅうり 梅びしお（りんご）	三温糖	酢
		ココア牛乳ゼリー	牛乳		グラニュー糖 アガー	ココア
6 ／ 金		ガバオライス	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ビーマン バジル	オリーブ油 ごま油 三温糖 米 麦	酒 しょうゆ みりん 豆腐（大豆） オイスターソース 豚だし骨
		ガドガドサラダ	豆腐	カリフラワー きゃべつ 人参	じゃがいもアーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ	クチャップ
		くるま茹ナゲット	くるま茹ナゲット（鶏肉 小麦 大豆）			
9 ／ 月		メロンパン	牛乳		バターパン（小麦 乳 大豆）三温糖 ケーキミックス（小麦 乳 大豆）マーガリン	
		ライスチャウダー	鶏肉 あさり レンズ豆	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも 押し麦 薄力粉（小麦）こめ油	ホウイトルー（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）塩 こしょう カレー粉 鶏だし骨
		コーンときゅうりのサラダ	大豆	コーン きゅうり きゃべつ	三温糖	こしょう 塩 しょうゆ 減塩フレンチドレッシング
10 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		そうめん汁	みそ	オクラ 人参 椎茸	そうめん（小麦）	塩 みりん 花かつお
		パパイアチャンプルー	たまご 厚揚げ 豚肉 ひじき	パパイア 人参 にら	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
		いわしのうめ煮	いわしの塩煮（小麦 大豆）			
11 ／ 水		ジャージャー麺			中華めん（小麦 大豆）	
		ジャージャー麺（具）	豚肉	玉ねぎ 長ネギ 木くらげ 生姜	かたくり粉 ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 甜面醬（小麦 大豆）豆腐（大豆）
		きゅうりのつくわ和え	昆布 ちくわ（小麦）	きゅうり 人参 もやし	三温糖	しょうゆ 酢
		ゆずポンチ		ナタデココ バイン缶 シークワサー	ゆずゼリー グラニュー糖	
12 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		かみかみどんぶり	鶏肉 みそ	人参 ビーマン 竹の子 木くらげ ささげいんげん 椎茸 こんにゃく	三温糖 こめ油	しょうゆ 酒 豆腐（大豆）
		イカフライ	イカフライ（いか 小麦 大豆）大豆油			
		カミカミサラダ		パパイア 人参 あお豆	三温糖 おかき（小麦 大豆）	酢 和風ドレッシング
13 ／ 金		キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ（大豆） 人参 玉葱 竹の子 たくあん あお豆 にんにく	米 麦 こめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味（大豆 小麦） 塩 花かつお
		ひじきのチーズサラダ	ひじき 大豆 チーズ（乳）ツナ	コーン きゅうり	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 こしょう
		シナモンクッキー	たまご 牛乳		薄力粉（小麦）マーガリン 三温糖 チョコチップ（乳）	シナモン
16 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		納豆みそ	納豆 みそ ツナ缶（大豆）	生姜	三温糖 ごま	
		のり	のり			
		からし菜炒め	豚肉	もやし きゃべつ 玉ねぎ からし菜 人参	こめ油	しょうゆ 塩
		とん汁	豚肉	人参 ごぼう ねぎ ししいたけ こんにゃく	じゃがいも	花かつお 豚だし骨 しょうゆ 塩
17 ／ 火		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
		チリコンカン	金時豆 豚肉 豚レバー ひよこ豆	玉ねぎ 人参 にんにく	こめ油	クチャップ ウスターソース トマトソース（大豆）タバスコ チリパウダー 塩 パプリカ
		ポパイポターージュ	アサリ 白花生	ほうれん草 人参 玉ねぎ	じゃがいも 薄力粉（小麦）マーガリン こめ油	ローレル 塩 こしょう 鶏だし骨
		キラキラヨーグルトゼリー	牛乳 ヨーグルト（乳）	みかん缶	グラニュー糖 アガー	
18 ／ 水		ポロネーゼ	団子（鶏 豚 大豆）大豆 豚レバー	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく トマト バジル 生姜	三温糖 こめ油 パスタ（小麦）	赤ワイン デミグラスソース 塩 クチャップ
		パパイアのあえもの	イカ	パパイア 大根 シークワサー	三温糖	しょうゆ タンカンドレッシング（小麦 大豆 ゼラチン）
		ごぼうチップス		ごぼう	大豆油 水あめ 三温糖 ごま かたくり粉	しょうゆ みりん
19 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ いんげん 木くらげ こんにゃく	じゃがいも こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん 塩 花かつお
		大豆と小魚のあめがらめ	かたくちいわし 大豆		アーモンド 水あめ 黒糖 三温糖	
		もずくのみそ汁	もずく みそ	人参 えのきたけ 玉ねぎ		塩 花かつお
20 ／ 金		アーサのポロポロシューシー	アーサ 鶏肉 みそ	人参 小松菜 大根 にら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
		芋天ぷら	たまご		さつまいも 大豆油 薄力粉（小麦）	塩
		ゴーヤーのウサチー	かまぼこ	ゴーヤー もやし きゅうり シークワサー	三温糖	酢 しょうゆ 塩
		生パイン		パイン		
24 ／ 火		なかよしパン			なかよしパン（乳 小麦 大豆）	
		キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ エリンギ ビーマン コーン 生姜 にんにく トマト りんご	こめ油	クチャップ ドライカレー（乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご）ウスターソース 赤ワイン カレー粉 豚だし骨 塩
		たまごサラダ	たまご	きゅうり 人参	じゃがいも ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
		オニオンスープ	ベーコン（豚 大豆）	玉ねぎ パセリ 人参 ブロッコリー		豚だし骨 しょうゆ 塩 こしょう
25 ／ 水		焼うどん	豚肉 かまぼこ 糸割り	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	うどん（小麦） こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒
		かぼちゃコロッケ	コロッケ（小麦 大豆）大豆油			
		ゴーヤーのツナあえ	ツナ	もやし 赤うり ゴーヤー	三温糖	しょうゆ 酢 塩
26 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		マーボなす	豆腐 豚肉 大豆 みそ	しめじ なす 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく	三温糖 ごま油 かたくり粉	甜面醬（小麦 大豆） オイスターソース しょうゆ
		かきたま汁	たまご	えのきたけ マッシュルーム ねぎ 生姜	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 鶏だし骨
		ひじきとくわいのてりやき	ひじきとくわいの照焼き（たまご 乳 小麦 大豆 鶏 ）			
27 ／ 金		中華おこわ	豚肉 油揚げ	こんにゃく 椎茸 竹の子 人参 いんげん	こめ油 米 麦 もち米	塩 しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
		春雨サラダ	ハム（鶏 豚 大豆）中華いか（いか 小麦 大豆 ごま）	もやし きゅうり 人参	三温糖 ごま油 春雨	しょうゆ 塩
		タピオカウプサー	きな粉（大豆）	レモン	タピオカ粉 グラニュー糖 紅芋	塩
30 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		フーチャンプルー	たまご 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ ささげ 生姜 もやし	こめ油 かたくり粉 葱（小麦 大豆）	オイスターソース しょうゆ みりん 塩
		コーンシュマイ	コーンシュマイ（かに えび 小麦 たまご ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ）			
		冬瓜のみそ汁	豚肉 わかめ みそ	冬瓜 人参 えのきたけ		花かつお 塩
		みかん		みかん		

※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・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。

※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、**りかえび・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・ワインビネガー**（小麦）** ③ウスターソース**（大豆・りんご）** ④カレーフレーク**（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）