



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。

2(月) 黒糖蒸しケーキ 牛乳 パパイヤイリチー ゆかりごはん 冬瓜と鶏肉のお汁 こんだて 5/31(土)『ゲンゲウチゲニチ』献立	3(火) スライスパイン 牛乳 大根と鶏むね肉のおかか和え 沖縄塩まぜそば(麺・具別配缶) こんだて	4(水) 白身魚の天かす焼き 牛乳 大根とワカメの和え物 麦ごはん 豚肉とゴボウのすき焼き煮 こんだて	5(木) ココナッツミルクもち 牛乳 ポテトとハムのサラダ ナン ダールカレー こんだて	6(金) ゴーヤーチップス 牛乳 くだもの もやしと豆腐のごま和え クープジュシー こんだて
9(月) 夕食：大宮小・大宮幼 ポテトとチーズのおやき 牛乳 角切大根と豚肉の炒め煮 麦ごはん キャベツのかき玉汁 こんだて 6/4~6/10 歯の衛生週間『かみかみ献立』	10(火) キャラメルビーンズ 牛乳 キャベツごまサラダ 根菜のミートスパゲッティ(麺・具別配缶) こんだて	11(水) ポテトのデミグラスソース煮 牛乳 豆乳きな粉チョコクリーム なかよしパン キャベツヌードルスープ こんだて	12(木) 白身魚のみそマヨ焼き 牛乳 豚キャベツ 玉子炒め 麦ごはん 豆腐と春雨のスープ こんだて	13(金) さくさくヌガー 牛乳 マカロニポテトサラダ タコスミートリゾット こんだて
16(月) さつま芋のゴマ焼き 牛乳 大根と春雨の和え物 麦ごはん マーボーヘチマ こんだて	17(火) スクランブルトマトエッグ 牛乳 くだもの スパゲッティツナサラダ ガーリックポークピラフ こんだて	18(水) コールスローサラダ 牛乳 まぐろメンチカツ バーガーパン 大根のクリーム煮 こんだて	19(木) 夕食：屋部幼・大宮幼 竹輪のいそべ焼き 牛乳 ひじきのゴマじゃこ和え 麦ごはん 塩豚肉じゃが こんだて	20(金) 豆乳米粉蒸しケーキ 牛乳 ポテトのごまマヨ和え ソース焼きうどん こんだて
残量調査(屋部小学校のみ)				
23(月)「慰霊の日」 おきな戦がしうけつ 沖縄戦が終結した日として、 沖縄県では公休日となつて います。「戦没者を慰め、今 後の平和を祈る日」とされ ています。 こんだて	24(火) 紅芋ンムー白玉団子 牛乳 スーナー きびなごのから揚げ ボロボロジュシー 『慰霊の日』献立 こんだて	25(水) ブロッコリーコーンサラダ 牛乳 くだもの 肉団子のトマトチーズ煮 ポテトピラフ こんだて	26(木) ゴーヤーの玉子とじ 牛乳 納豆みそ 麦ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 こんだて	27(金) 夕食：あけみお青のり チリメン大豆 牛乳 大根と鶏むね肉のゴマ和え 和風クリームスパゲッティ(麺・具材別) こんだて
30(月) フルーツアロエ 牛乳 モーウィのツナサラダ 麦ごはん パパイアのエスニックカレー こんだて	6月の給食目標「よく噛んで食べよう」 『虫歯予防』『消化を助ける』『肥満を防ぐ』『脳の働きをよくする』『全力が出る』... これらは全て「よく噛んで食べること」の効能です。『よく噛んで食べることを』習慣として身に付けることが、豊かな毎日と輝く未来につながる! 交か食よく噛んで能大!! 6月の給食目標「よく噛んで食べよう」 虫歯予防 肥満予防 味の発達 言葉の発達 脳の発達 歯の健康 消化予防 胃腸全快 全力が出る よく噛んで食べる人!! 輝く未来のために!! よく噛んで食べる人!!			

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	ゆかりごはん			米 麦	ゆかり
	冬瓜と鶏肉のお汁	鶏肉	冬瓜 人蔘 椎茸 菜ねぎ		酒 醤油 シママース 花かつお
	パパイアイリチー	ツナ(まぐろ 大豆) 油揚げ	パパイア 人蔘 くら	大豆油	シママース こしょう 醤油 みりん 花かつお
3 ／ 火	黒糖蒸しケーキ	豆乳(大豆) いんげん豆		小麦粉 黒糖 大豆油	ココア ベーキングパウダー
	沖縄塩まぜそば(麺)		沖縄そば(小麦 大豆)		
	沖縄塩まぜそば(具)	豚肉 大豆 かまぼこ	にんにく 生薬 きくらげ 玉ねぎ 人蔘 キャベツ 菜ねぎ	でん粉 ごま油 三温糖	酒 オイスターソース 醤油 シママース こしょう 豚だし骨
4 ／ 水	大根と鶏むね肉のおかか和え	鶏肉 糸けすり	大根 きゅうり 人蔘	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
	スライスパン		パン		
	煮こはん			米 麦	
5 ／ 木	豚肉とゴボウのずき焼き風	豚肉 豆腐	生薬 椎茸 ゴボウ 玉ねぎ 白菜 人蔘	醤油 三温糖 でん粉	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	白身魚の天かす焼き	白身魚(ワタガシウ) 青のり粉		天かす(小麦 大豆) パン粉(小麦 大豆) 大豆油	シママース こしょう
	大根とワカメの和え物	竹輪 わかめ	大根 きゅうり 人蔘	三温糖 ごま油	醤油 酢
6 ／ 金	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	ダールカレー	豚肉 大豆 白いんげん豆	にんにく 生薬 人蔘 玉ねぎ トマト	大豆油 でん粉	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース クチャップ チャツネ シママース 豚だし骨
	ポテトとハムのサラダ	ハム(鶏 豚 小麦)	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
7 ／ 土	ココナッツミルクもち	豆乳(大豆)	みかん	白玉団子(大豆) グラニュー糖 ココナッツミルク(パウダー) でん粉	
	クープジュシー	豚肉 昆布 油揚げ かまぼこ	椎茸 人蔘 菜ねぎ	米 麦 大豆油	酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	ゴーヤーチップス		ゴーヤー	小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※1回目	シママース
8 ／ 日	もやしと豆腐のゴマ和え	ツナ(まぐろ 大豆) 豆腐	もやし きゅうり きくらげ	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
	くだもの		オレンジ		
	煮こはん			米 麦	
9 ／ 月	キャベツのかき玉味噌汁	たまご 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 人蔘 椎茸	でん粉	花かつお
	豚肉と角切大根の炒め煮	豚肉	角切大根 きくらげ こんにゃく 人蔘 ニラ	大豆油 三温糖 ごま ごま油	醤油 オイスターソース みりん シママース 花かつお
	ポテトとチーズのおやき	チーズ(乳) 豆乳(大豆) 青のり	あお豆 コーン	マッシュポテトフレーク ノンエッグマヨ もち粉 三温糖 大豆油	醤油
10 ／ 火	根菜のポロネーズパグッティ(麺)		パセリ	スパゲッティ(小麦) 大豆油	シママース
	根菜のポロネーズパグッティ(具)	豚肉 大豆 赤みそ	にんにく ごぼう レンコン 玉ねぎ 人蔘 トマト	大豆油	クチャップ ウスターソース シママース
	キャベツごまサラダ	ツナ(まぐろ 大豆)	キャベツ きゅうり 人蔘 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	醤油 酢
11 ／ 水	キャラメルピンス	大豆 生クリーム(乳)		アーモンド グラニュー糖	醤油
	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	キャベツスンドルスープ	鶏肉	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人蔘 しめじ パセリ	スパゲッティ(小麦)	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
12 ／ 木	ポテトのデミグラスソース煮	豚肉 赤みそ	玉ねぎ イングン	じゃが芋 大豆油	デミグラスソース クチャップ ウスターソース シママース 豚だし骨
	豆乳きな粉ココアクリーム	豆乳(大豆) きな粉(大豆)		大豆油 コーンスターチ グラニュー糖 はちみつ	ココア
	煮こはん			米 麦	
13 ／ 金	豆腐と春雨のスープ	豆腐 オーシャンキング	白菜 人蔘 椎茸	醤油	醤油 シママース 豚だし骨
	白身魚の味噌マヨ焼き	白身魚(ワタガシウ) 白みそ 麦みそ 豆乳(大豆)		ノンエッグマヨ マッシュポテトフレーク	酒 みりん
	豚キャベツ玉子炒め	たまご 豚肉	にんにく きくらげ キャベツ 人蔘 玉ねぎ	大豆油 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース みりん シママース こしょう
14 ／ 土	タコスミートリソット	豚肉 大豆 チーズ(乳)	にんにく きくらげ 玉ねぎ 人蔘 コーン トマト パセリ	米 麦	チリパウダー カレー粉 クチャップ ウスターソース シママース 豚だし骨
	マカロニポテトサラダ	ツナ(まぐろ 大豆)	きゅうり 玉ねぎ 人蔘	マカロニ(小麦) じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
	さくさくヌガー		ドライフルーツ(もも)	マショマロ(ゼラチン) ごま アーモンド コーンフレーク 大豆油	
15 ／ 日	煮こはん			米 麦	
	マーボーへちま	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	にんにく 生薬 へちま 玉ねぎ 人蔘 きくらげ くら	大豆油 三温糖 でん粉	テンメンジャン(小麦) トウバンジャン(大豆) オイスターソース 醤油 シママース
	大根と春雨のサラダ	オーシャンキング	大根 きゅうり もやし	醤油 グラニュー糖 ごま油	醤油 酢
16 ／ 月	さつまいもゴマ焼き	生クリーム(乳) いんげん豆		さつまいも グラニュー糖 小麦粉 ごま 大豆油	シママース
	ガーリックポークピラフ	豚肉 大豆	にんにく 人蔘 玉ねぎ きくらげ パセリ	米 麦 大豆油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	スクランブルトマトエッグ	たまご チーズ(乳) ハム(鶏 豚 小麦) 豆乳(大豆)	トマト 玉ねぎ	大豆油 でん粉	クチャップ ウスターソース シママース こしょう
17 ／ 火	スパゲッティツナサラダ	ツナ(まぐろ 大豆)	キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖	醤油
	くだもの		オレンジ		
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 大豆 乳)	
18 ／ 水	大根のクリーム煮	鶏肉 スキムミルク(乳)	大根 玉ねぎ 人蔘 パセリ	じゃが芋 でん粉	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) シママース こしょう 豚だし骨
	まぐろメンチカツ(ソースがけ)		まぐろメンチカツ(小麦 大豆) 三温糖 でん粉 揚げ油(大豆)※2回目		クチャップ ウスターソース
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人蔘 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	酢 醤油 シママース
19 ／ 木	煮こはん			米 麦	
	塩豚肉じゃが	豚肉	にんにく こんにゃく 玉ねぎ 人蔘 イングン	じゃが芋	酒 醤油 オイスターソース シママース こしょう みりん 豚だし骨
	竹輪の磯辺焼き	竹輪 青のり粉 糸けすり ヨーグルト(乳) チーズ(乳)		ノンエッグマヨ	
20 ／ 金	ひじきのごまジャコ和え	チリメン ツナ(まぐろ 大豆) ひじき	大根 きゅうり 人蔘	三温糖 ごま ごま油	酢 醤油
	ソース焼きうどん	豚肉 かまぼこ 糸けすり 青のり	きくらげ キャベツ 人蔘 玉ねぎ ビーマン	うどん(大豆)	ウスターソース オイスターソース みりん シママース こしょう 豚だし骨
	ポテトのごまマヨ和え	竹輪	もやし きゅうり 人蔘	じゃが芋 ごま 三温糖 ノンエッグマヨ	醤油 酢
21 ／ 土	豆乳米蒸しケーキ	豆乳(大豆) いんげん豆		米粉 大豆油 グラニュー糖 チョコ(乳 大豆)	ベーキングパウダー
	ポロポロジュシー	もずく 豚肉 白みそ	大根 人蔘 椎茸 小松菜	米 麦	シママース 花かつお
	スルメのから揚げ	きびなこ		小麦粉 片栗粉 揚げ油(大豆)※揚げ3回目油	シママース こしょう
22 ／ 日	スーナー	ツナ 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 もやし 人蔘 きくらげ	三温糖 ごま ごま油	醤油 酢
	紅芋シュークリーム	紅芋 牛乳(乳)	シークワーサー果汁	紅芋 白玉団子(大豆) 大豆油 グラニュー糖	シママース
	ポテトピラフ	ワインナー(豚)	にんにく 人蔘 玉ねぎ きくらげ パセリ	米 麦 じゃが芋 大豆油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
23 ／ 月	肉団子のトマトチーズ煮	肉団子(鶏 小麦 大豆) 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ トマト	でん粉	クチャップ ウスターソース シママース 豚だし骨
	ブロッコリーコンサラダ	ツナ(まぐろ 大豆)	ブロッコリー きゅうり 人蔘 コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	くだもの		オレンジ		
24 ／ 火	煮こはん			米 麦	
	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	生薬 冬瓜 人蔘 菜ねぎ 椎茸	大豆油 三温糖 でん粉	醤油 オイスターソース みりん シママース 花かつお
	ゴーヤーの玉子とじ	たまご 豆乳(大豆) コンビーフハッシュ(牛)	ゴーヤー 玉ねぎ	大豆油 でん粉	醤油 みりん シママース こしょう
25 ／ 水	納豆みそ	納豆(大豆) 糸けすり 麦みそ		大豆油 三温糖	みりん
	和風クリームスパゲッティ(麺)			スパゲッティ(小麦) 大豆油	シママース
	和風クリームスパゲッティ(具)	豚肉 白みそ 脱脂粉乳(乳) のり	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ		酒 ホワイトルウ(乳 小麦 鶏) 醤油 みりん シママース こしょう 豚だし骨
26 ／ 木	大根と鶏むね肉のゴマ和え	鶏肉	大根 人蔘 きゅうり	ノンエッグマヨ ごま 三温糖	醤油 酢
	青のりチリメン大豆	チリメン 大豆 青のり		三温糖	醤油
	煮こはん			米 麦	
27 ／ 金	パパイアのエスニックカレー	豚肉 大豆	にんにく 生薬 パパイア 玉ねぎ トマト ピーマン 赤ピーマン	大豆油 ココナッツミルク(パウダー) グラニュー糖 でん粉	カレー粉 カレールウ 醤油 シママース 豚だし骨
	モーウィのツナサラダ	ツナ(まぐろ 大豆)	モーウィ 人蔘 きゅうり コーン	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	フルーツアロエ		アロエ みかん 黄桃 パイン シークワーサー果汁		

※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・りの等の海藻類や、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・ワインドネ(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・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)