

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。

こんだて	1(月) 欠食 東江中 久辺中・屋部中 ベビ-チ-ズ オレンジ 牛乳 サラダうどん じゃが芋と 塩昆布の炒め物 中体連お疲れさま献立	2(火) ゆで卵 牛乳 おつかレー フルーツ (麦ごはん) ヨーグルト 中体連お疲れさま献立	3(水) こんにゃく和え 牛乳 オレンジ 豆腐の もずくあんかけ あじさいご飯 中体連お疲れさま献立	4(木) アスパラソテー 牛乳 揚げパン ポ-クビ-ンズ かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)	5(金) 小松菜の 和え物 牛乳 青梅ゼリー 鯖の梅みそ焼き 麦ごはん けんちん汁 梅の日によせて (6月6日)
こんだて	8(月) 欠食 久辺小 カップもずく 牛乳 沖縄 塩まぜそば ゴ-ヤ-サラダ かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)	9(火) さきいかのナムル 牛乳 カリカリチキン 麦ごはん スンドゥブ かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)	10(水) カルフィッシュ 牛乳 棒棒鶏サラダ 手作りチヂミ コーン炒飯 かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)	11(木) 欠食 東江幼 きな粉ナッツ 牛乳 きびなごの うちな-風マリネ ヘチマの 黒糖パン クリームスープ煮 かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)	12(金) オレンジ 牛乳 マグロそぼろ丼 (麦ごはん) 沖縄風みそ汁 かみかみ献立 (歯と口の健康週間~10日)
こんだて	15(月) 欠食 久辺中 寒天の中華和え 牛乳 ジンジャークッキー 中華焼きそば 生姜の日	16(火) 豆ようかん 牛乳 親子丼 (麦ごはん) 野菜みそ汁 和菓子の日	17(水) オレンジ 牛乳 ガルバンゾ-サラダ ピラフ ピザポテト 瀬喜田小 運動会応援献立	18(木) 黒糖アガラサー 牛乳 人参シリシリー 小豆ごはん シカムドゥチ ユッカヌヒーによせて (旧暦5月4日)	19(金) ンジャナ- ス-ネ- 牛乳 あまがし 麦ごはん 沖縄風煮つけ グングッチグニチによせて (旧暦5月5日)
こんだて	22(月) 欠食 瀬喜田小 ゴ-ヤ-のウサチ- 牛乳 ウム アンダンスー かんだばー ぼろぼろじゅうしい 慰霊の日によせて (6月23日)	23(火) 慰霊の日 戦争に巻き込まれ、亡く なった人々の死を悼み、 慰める日です。 正午には黙祷を捧げ、沖 縄の歴史と平和につい て考える日にしましょう。	24(水) スイートポテト 牛乳 イタリアンサラダ ペペロンチ-ノ スパゲティ-	25(木) ブロッコリー- タルタル 牛乳 白身魚フライ コッペパン グリーンスープ	26(金) 欠食 東江中 りんご 牛乳 スタミナ丼 (麦ごはん) 春雨スープ 屋部中・久辺中 運動会応援献立
こんだて	29(月) 欠食 久辺中・屋部中 オレンジ 牛乳 きびなごの ウッチン揚げ クファージュ-シ- 冬瓜の煮物 5月ウマチ-によせて (旧暦5月15日)	30(火) 欠食 屋部中 ビ-ンズサラダ 牛乳 魚のトビ カリ-スかけ 豚肉とトマトの さっぱり煮	今月の名護市産の食材 ねぎ にら 冬瓜 きゅうり パパイヤ ゴ-ヤ- セロリ ジャンボインゲン ピーマン 人参 たまねぎ じゃが芋 たまご 学校給食は地産地消に 取り組んでいます。	●自分の健康のためにできること 朝ごはんを 食べる習慣を つける ゆっくり、 よくかんで 食べる 塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する ●食の未来のためにできること 食べ物何からできているか、 どこから来るのかを知る 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ 食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす	

★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
1	月	 サラダうどん	ツナ わかめ	人参 胡瓜 トマト コーン 玉葱 生姜	うどん(小麦) 三温糖 ごま油 白すりごま	醤油 酢 おろしニンニク
		じゃが芋と塩昆布の炒め物	豚バラ 塩昆布	人参 ジャンボインゲン	じゃが芋 油	塩 おろしニンニク
		オレンジ		オレンジ		
		ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
2	火	 麦ごはん			米 麦	
		おつかレー	ささみ 赤インゲン豆	玉葱 人参 エリンギ 小松菜	じゃが芋 油 栗	豚だし骨 ローレル葉 マドラスカレー(小麦 りんご) カレールウ(小麦 牛 鶏 大豆) ウスターソース おろしニンニク
		ゆで卵	卵			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ バイン缶 みかん缶 黄桃缶		
3	水	 あじさいご飯	鶏肉	人参 玉葱 青豆 梅	米 麦 黒米 紅芋 油	醤油 かつお節 塩 みりん 酒
		豆腐のもずくあんかけ	豆腐 もずく	エキ茸 オクラ 黄ピーマン	油 三温糖 片栗粉	醤油 みりん かつお節 おろし生姜
		こんにゃく和え	いか	こんにゃく 小松菜 人参 コーン	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	醤油
		オレンジ		オレンジ		
4	木	 揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) はったい粉(麦) 黒糖 三温糖 油	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	玉葱 人参 インゲン マッシュルーム トマト缶	じゃが芋 油	豚だし骨 ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう おろしニンニク
		アスパラソテー	無添加ベーコン(豚肉)	アスパラ キャベツ 人参 エリンギ	油	醤油 塩 こしょう
		麦ごはん			米 麦	
5	金	 けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 青葱	里芋 ごま油	かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩 おろし生姜
		鰯の梅みそ焼き	さば 甘口白みそ		三温糖 白すりごま 白ごま	塩 料理酒 みりん 梅びしお(りんご)
		小松菜の和え物	ちくわ	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	醤油 特濃酢
		青梅ゼリー	青梅ゼリー 【和歌山県産梅使用】			
8	月	 沖縄塩まぜそば【麺】			沖縄そば(小麦 大豆) 油	
		沖縄塩まぜそば【具】	豚肉 大豆 白かまぼこ	木くらげ 玉葱 人参 キャベツ 青葱	油 ごま油 三温糖 片栗粉	豚だし骨 料理酒 オイスターソース(大豆) 醤油 塩 こしょう おろしニンニク おろし生姜
		ゴーヤーサラダ	ツナ	にがうり 胡瓜 玉葱 レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ	
		カップもずく	カップもずく(小麦 大豆)			
9	火	 麦ごはん			米 麦	
		スンドゥブ	ゆし豆腐 豚肉 あさり	白菜 長葱 エキ茸	ごま油 三温糖	チキンブイヨン 醤油 料理酒 コチュジャン(大豆) おろしニンニク
		カリカリチキン	鶏肉		小麦粉 片栗粉 コーンフレーク 小麦粉(小麦 大豆) 油	塩 こしょう おろしニンニク
		さきいかのナムル	さきいか	胡瓜 パパイア 大根 人参 小松菜	三温糖 白ごま	醤油 甜麺醤
10	水	 コーン炒飯	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 木くらげ コーン	米 麦 油 ごま油	塩 こしょう 醤油 おろしニンニク
		手作りチヂミ	卵 チーズ(乳)	にら 玉葱 人参 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	小麦粉 死オカ粉 ごま油 三温糖 白ごま	醤油 酢 コチュジャン(大豆)
		棒棒鶏サラダ	鶏ささみ	大根 胡瓜 もやし	三温糖 白ねり胡麻 白すりごま	醤油 酢 豆板醤(小麦) おろし生姜
		カルフィッシュ	片口いわし		砂糖 米粉 澱粉	
11	木	 黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		ヘチマのクリームスープ煮	あさり レンズ豆 豆乳 白花生	へちま パパイア 玉葱 人参	じゃが芋 油 小麦粉	豚だし骨 塩 こしょう
		きびなごのうちなー風マリネ	きびなご	赤玉葱 にがうり トマト	片栗粉 油 オリーブ油 三温糖	特濃酢 塩 こしょう
		きな粉ナッツ	きな粉(大豆)		くるみ アーモンド 三温糖	塩
12	金	 麦ごはん			米 麦	
		沖縄風みそ汁	豚バラ 豆腐 ホーランションミート(乳 豚) 赤みそ 白みそ	玉葱 キャベツ 人参	じゃが芋	かつお節
		マグロそぼろ丼	まぐろ	玉葱 小松菜 コーン 生姜	油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
		オレンジ		オレンジ		
15	月	 中華焼きそば	豚バラ いか 青のり	人参 もやし キャベツ 玉葱 ピーマン	中華麺(小麦 大豆) 油 ごま油	ウスターソース オイスターソース(大豆) 塩
		ジンジャークッキー		生姜	マーガリン 黒糖 三温糖 はちみつ 小麦粉	シナモン
		寒天の中華和え	鶏ささみ 寒天	大根 きゅうり 人参 小松菜	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 特濃酢
		麦ごはん			米 麦	
16	火	 野菜みそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 人参 大根 エキ茸		かつお節
		親子丼	鶏肉 卵	玉葱 人参 椎茸 長葱	油 三温糖 片栗粉	かつお節 醤油 みりん
		豆ようかん	寒天 白花生 白インゲン豆		三温糖	塩
		ピラフ	ベーコン(乳 大豆 小麦 豚)	玉葱 人参 マッシュルーム ホウレン草 黄ピーマン	米 麦 油 マーガリン	豚だし骨 醤油 塩 こしょう
17	水	 ピザポテト	HotDogウインナー(大豆 鶏肉 豚肉 乳) チーズ(乳)	玉葱 ピーマン	じゃが芋 油	ピザソース(りんご 大豆) 塩
		ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆	胡瓜 赤玉葱 コーン レーズン	ノンエッグマヨネーズ	マスタード こしょう
		オレンジ		オレンジ		
		小豆ごはん	小豆		米	
18	木	 シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 椎茸		豚だし骨 かつお節 料理酒 醤油 塩
		黒糖アガラサー	牛乳		強力粉 グラニュー糖 黒糖	重曹 ベーキングパウダー
		人参シリシリー	ツナ 卵	人参 パパイア にら	油	醤油 豚だし骨 かつお節 塩
		麦ごはん			米 麦	
19	金	 沖縄風煮つけ	厚揚げ 豚肉 昆布 はんぺん(大豆 山芋)	大根 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく	三温糖	塩 醤油 みりん風 料理酒 かつお節
		あまがし	緑豆		押麦 黒糖	
		ンジャーヌーネー	豆腐 ツナ 甘口白みそ	ニガナ からし菜		
		カンダバーぼろぼろじゅうい	ツナ もずく	カンダバー 小松菜 人参	米 麦 油	かつお節 醤油 塩
22	月	 ウム			さつま芋	
		アンダンスー	赤みそ 白みそ		三温糖 油	
		ゴーヤーのウサチー	白かまぼこ	にがうり もやし 胡瓜 シークワーサー果汁	三温糖	塩 特濃酢 醤油
		ペペロンチーノスパゲティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 ホウレン草 ピーマン	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 白ワイン 唐辛子 おろしニンニク
24	水	 スイートポテト	生クリーム(乳)		さつま芋 グラニュー糖 油	塩 パニラエッセンス
		イタリアンサラダ		キャベツ 胡瓜 カリフラワー 赤ピーマン	オリーブ油 三温糖	塩 ジェノバペースト(乳) 白ワインビネガー
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		グリーンスープ	鶏肉 スキムミルク(乳) 牛乳	グリーンピース 玉葱	じゃが芋 油 小麦粉	チキンブイヨン 塩 こしょう
25	木	 白身魚フライ	白身魚フライ(小麦 大豆)		油	
		ブロッコリータルタル	卵	ブロッコリー 玉葱 コーン 人参	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 油	特濃酢 塩 こしょう マスタード
		麦ごはん			米 麦	
		春雨スープ		白菜 人参 コーン チンゲン菜	春雨 ごま油	豚だし骨 チキンブイヨン 塩 醤油 おろし生姜
26	金	 スタミナ丼	豚肉 豚レバー 赤みそ	玉葱 もやし 小松菜	三温糖 油 白ごま 片栗粉	料理酒 醤油 みりん 七味唐辛子 おろしニンニク おろし生姜
		りんご		りんご		
		クワジューシー	豚バラ 昆布 チキアギ	人参 椎茸 青葱	米 麦 油	かつお節 豚だし骨 醤油 みりん 塩
		きびなごのウチン揚げ	きびなご		小麦粉 片栗粉 油	塩 こしょう ウチン粉 カレー粉
29	月	 冬瓜の煮物	豚肉	冬瓜 人参 小松菜	油	かつお節 豚だし骨 醤油 塩
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米 麦	
		豚肉とトマトのさっぱり煮	豚肉	トマト 玉葱 ジャンボインゲン	じゃが芋 油 三温糖	豚だし骨 醤油 塩 こしょう
30	火	 魚のトロピカルソースがけ	銀ひらす アーサ	赤ピーマン 黄ピーマン シークワーサー果汁	油 三温糖 片栗粉	塩 こしょう 醤油 特濃酢 チリソース
		ビーンズサラダ	ツナ ちくわ 赤ひよこ豆 赤インゲン豆 黄インゲン豆 緑インゲン豆 青インゲン豆	ブロッコリー キャベツ	アーモンド オリーブ油 三温糖	酢 塩 醤油 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・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・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・アーモンドを表示しています。
※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、しらすが等の小魚類には、いか・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豚だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)