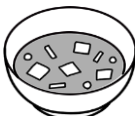
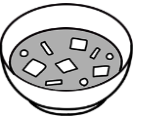
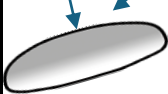


6月 献立表

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	1(月) 振替休日 6月は牛乳月間です! ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう! 	2(火)  じゃがベーコン / ブロッコリーサラダ  ナスのミートソースパンネ 	3(水)  杏仁・黒糖ゼリー / 酢魚  麦ごはん  にらたまスープ 	4(木)  きのこサラダ / 手作りオムレツ  なかよしパン  グリーンスープ 	5(金)  セミノール 赤うりの和え物 / 揚げ出し豆腐  鮭わかめごはん 	
献立名	8(月)  ミルクかりんとう  ネバネバ肉みそ丼  けんちん汁 カミカミ献立 	9(火)  青うめゼリー 魚のごま風味焼き / 小松菜の白和え  あじさいごはん 	10(水)  ブロッコリーソテー  シークワサー トースト  ライスチャウダー 	11(木)  カリカリチキン / ナムル  玄米ごはん  海鮮スンドゥブ カミカミ献立 	12(金)  米粉レモンケーキ / 大根サラダ  バジルスパゲッティー 	
献立名	15(月)  もちもちドーナツ / 海藻サラダ  麦ごはん  ハヤシライス 	16(火)  茎わかめの中華和え / きびなごのチリソースかけ  中華風炊き込みご飯 	17(水)  ポイルウインナー / コールスローサラダ  コッパパン  レンズ豆のスープ セルフサンドを作ろう	18(木)  手作りちんすこう / クービイリチー  麦ごはん  シカムドゥチ ユッカヌヒー献立 	19(金)  ヨーグルト  ししゃもフライ  きゅうりの和え物 (トッピング) 盛岡じゃじゃ麺(麺・肉味噌) 	
献立名	22(月) 大宮中・桜中欠食  豆コブサラダ  手作りメロンパン  ポトフ 	23(火) 慰霊の日 	24(水)  県産パン ゴーヤーチャンプルー / アンダンスー  ぼろぼろじゅうい 慰霊の日献立 	25(木)  キョングン ビビンバの具 (肉・野菜・卵)  麦ごはん  ミヨックク 	26(金)  マーラーカオ / らっきょう和え  塩焼きそば 	
献立名	29(月) 桜中香港留学生  カットコーン ドライカレー  麦ごはん  ゴーヤーチップス 	30(火)  くだもの 魚の天ぷら / モーイのウサチー  くふあじゅうい 5月ウマチー献立 	今月の給食に使用する 県産・名護市産の食材 卵・豚肉・大根・もずく あおさ・ねぎ・きゅうり 豆腐・にら・小松菜 もやし・人参・キャベツ ピーマン・赤うり イーチョーバー シークワサー・果汁			未来へつながる食を考えよう 私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか? 6月は食育月間 

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 ／ 火		茄子のミートソースペンネ	牛肉	揚げ茄子 玉ねぎ トマト缶 にんにく	マカロニ (小麦) オリーブ油 三温糖 小麦粉	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンブイヨン (鶏) こしょう
		じゃがベーコン	ベーコン (豚 大豆 卵 乳)	玉ねぎ パセリ にんにく	じゃが芋 オリーブ油	醤油 塩 こしょう
		ブロッコリーサラダ	シーチキン (大豆)	ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン	オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう
3 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		にらたまスープ	卵 絹豆腐	にら コーン	でん粉	塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
		酢魚	赤魚	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ	じゃが芋 でん粉 サラダ油 こめ油 三温糖	醤油 ケチャップ 酢
4 ／ 木		杏仁黒糖ゼリー	やわらか杏仁 (乳 大豆)		黒糖風味ゼリー	
		仲良しパン			仲良しパン (小麦 乳 大豆)	
		グリーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	グリーンピース 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 小麦粉 バター (乳) こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
5 ／ 金		手作りオムレツ	卵 ベーコン (豚 大豆 卵 乳) チーズ (乳)	玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
		しめじサラダ	オーシャンキングほぐし身	人参 小松菜 キャベツ しめじ	ごま油アーモンド	塩 醤油
		鮭わかめごはん	わかめ 鮭 大豆 しらす	ごぼう ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 かつお節
8 ／ 月		揚げ出し豆腐	豆腐	ねぎ 大根	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	醤油 みりん かつお節
		赤うりの和え物	シーチキン (大豆)	赤うり きゅうり コーン	三温糖	酢 醤油
		セミノール		セミノールオレンジ		
9 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		けんちん汁	豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	里芋 ごま油	塩 薄口醤油 醤油 料理酒 みりん かつお節
		ネパネバ肉みそ丼	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ	赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ エリンギ オクラ にんにく 生姜	ごま油 三温糖	料理酒 みりん 醤油 豆板醤
10 ／ 水		ミルクかりんとう	脱脂粉乳 (乳)		さつま芋 揚げ油 グラニュー糖	
		あじさいごはん	あお豆	人参 玉ねぎ	米 麦 黒米 紅芋 こめ油	カリカリ梅 塩 薄口醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
		魚のごま風味焼き	さば		ごま	料理酒 みりん 醤油
11 ／ 木		小松菜の白和え	ツナ (大豆) 豆腐 白みそ	小松菜 人参 糸こんにゃく	三温糖	塩
		青うめゼリー		青うめゼリー (28品目なし)		
		シークワーサートースト			食パン (小麦 乳 大豆)	
12 ／ 金		ライスチャウダー	あさり 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参	押し麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油 バター (乳)	塩 こしょう カレー粉 鶏だし骨
		ブロッコリーソテー		ブロッコリー しめじ こんにゃく コーン	こめ油	醤油 塩
		玄米ごはん			米 玄米	
15 ／ 月		海鮮スンドゥブ	ゆし豆腐 あさり 卵 赤魚	白菜 長ねぎ えのき にんにく	ごま油 三温糖	豚だし骨 醤油 酒 コチジャン (大豆)
		カリカリチキン	鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 コーンフレーク パン粉 (小麦 大豆) 油	塩 こしょう
		ナムル		大根 パパイア 人参 きゅうり 小松菜	三温糖 ごま油 ごま	醤油 塩
16 ／ 火		バジルスバゲティ	イカ	にんにく 玉ねぎ しめじ いんげん	スパゲティ (小麦) オリーブ油	こしょう バジルソース (大豆 小麦) ジェノパペースト (乳)
		大根サラダ	ハム (豚肉 乳 大豆 卵)	大根 コーン きゅうり	三温糖	ドレッシング (大豆 りんご)
		米粉レモンケーキ	白いんげん豆	レモン果汁	米粉 グラニュー糖 こめ油	塩 ベーキングパウダー
17 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		ハヤシライス	牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ インゲン セロリ マッシュルーム トマトピューレ	こめ油アーモンド 三温糖	赤ワイン 鶏だし骨 ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ (小麦 大豆) チャツネ (りんご)
		海藻サラダ	海藻サラダ シーチキン (大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
18 ／ 木		もちもちドーナツ	卵 豆腐 牛乳		ケーキミックス(小麦 乳 大豆) グラニュー糖 サラダ油	シナモン
		中華風炊き込みご飯	白かまぼこ しらす	人参 小松菜 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 こめ油 ごま油	塩 醤油 みりん 粉かつお
		きびなごのチリソースかけ	きびなご		でん粉 油 三温糖	塩 こしょう 料理酒 ケチャップ 醤油 豆板醤
19 ／ 金		茎わかめの中華和え	茎わかめ	キャベツ もやし きゅうり 人参	ごま油 三温糖 ごま	醤油 塩 特濃酢
		コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
		レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ にんにく		塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
22 ／ 月		ポイルウインナー		ロングウインナー (牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)		
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ビクルス レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢 塩 こしょう
		黒米ごはん			米 麦 黒米	
24 ／ 水		シカムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ	冬瓜 こんにゃく 椎茸		醤油 塩 かつお節 豚だし骨
		クーブイリチー	昆布 豚肉	切干大根 人参	こめ油	みりん 醤油 塩 かつお節
		手作りちんすこう			小麦粉 ラード 三温糖	
25 ／ 木		盛岡じゃじゃ麺	豚肉	玉ねぎ 長ねぎ きくらげ たけのこ 生姜	うどん (小麦) こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま	醤油 テンメンジャン (小麦 大豆) 豆板醤 かつお節
		きゅうりの和え物		きゅうり もやし	三温糖 ごま油	醤油 酢
		ししゃもフライ	ししゃもフライ (小麦)		サラダ油	
26 ／ 金		ヨーグルト	ヨーグルト (乳)			
		手作りメロンパン	牛乳		パン (小麦 乳 大豆) バター (乳) ケーキミックス (小麦 乳 大豆) 三温糖	
		ポトフ	ウインナー (鶏肉 豚肉)	人参 玉ねぎ 白菜	じゃが芋	薄口醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
29 ／ 月		豆コブサラダ	ミックスビーンズ	ブロッコリー カリフラワー	さつま芋アーモンド	コブドレッシング (卵 乳 大豆)
		ぼろぼろじゅうしい	ツナ (大豆)	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
		ウム (芋)			さつま芋	
30 ／ 火		アンダンスー(味噌)	赤みそ 白みそ		こめ油 三温糖	
		ゴーヤチャンプルー	豆腐 豚肉 卵	にがうり 玉ねぎ 人参	こめ油	塩 こしょう 醤油
		パイン		パイン		
29 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		ビビンバ(肉)	豚肉	ぜんまい にんにく	三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン
		ビビンバ(野菜・卵)	錦糸卵 (卵)	小松菜 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
30 ／ 火		ミヨックク (わかめスープ)	わかめ 絹豆腐	大根 葉ねぎ		醤油 塩 こしょう 料理酒 みりん 鶏だし骨
		キョندان(きな粉餅)	きな粉 (大豆)		白玉だんご (大豆) グラニュー糖	
		塩焼きそば	豚肉 ちきあげ	キャベツ もやし 人参 にら きくらげ	中華めん(小麦 大豆) ごま油	塩 醤油 こしょう
29 ／ 月		マーラーカオ	卵 牛乳		グラニュー糖 こめ油 小麦粉 練乳 (乳)	ベーキングパウダー 重曹
		らっきょう和え	糸けずり	キャベツ きゅうり らっきょう漬け		醤油
		麦ごはん			米 麦	
30 ／ 火		ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 エリンギ トマト缶 にんにく	こめ油	ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) ケチャップ りんごピューレ 赤ワイン 塩 ボークブイヨン (豚肉)
		ゴーヤチップス		にがうり	でん粉 サラダ油	塩
		カットコーン		コーン		
29 ／ 月		くふぁじゅうしい	豚肉 もすく ちき揚げ 大豆	干し椎茸 人参 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 みりん 豚だし骨
		魚の天ぷら	シルバー 卵	イーチョーバー	小麦粉 油	塩
		モーイのウサチー	イカ 白みそ	赤うり きゅうり	ごま 三温糖	特濃酢
30 ／ 火		くだもの		パッションフルーツ or すもも		

※予定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・ピーナッツ・えび・かに・くるみ・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・マカダミアナッツ・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は**大豆**です。 ※もすく・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の一覧》
①醤油・薄口醤油 (小麦 大豆) ②群 (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・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・厚揚げ(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)