

2026年（R8）

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



6月の予定献立表



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)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質(小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

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) 羽地中 欠食 緑風7・8・9年欠食 ひるぎ7・8・9年欠食 牛乳 ブロッコリーソテー シークワサー トースト 白菜のクリーム煮	2(火) 羽地中 欠食 牛乳 きなこナッツ ガパオライス ワンタン スープ	3(水) 牛乳 ぎせい豆腐 梅ひじき ごはん こんにゃくの炒り煮	4(木) 牛乳 さつまいもミルク スタミナ丼 卵とコーンのスープ 歯と口の健康週間	5(金) 牛乳 紅芋チーズケーキ パジル スpaghetti ごぼう サラダ
	8(月) 羽地小 欠食 牛乳 ガルバンゾーサラダ コーントースト コンソメ スープ	9(火) 牛乳 ムーシーロー チヂミ 麦ごはん スンドゥブ	10(水) 牛乳 グルクンのトロピカルソース クファージュシー タマナー チャンプルー	11(木) 牛乳 フルーツヨーグルト ほうれん草オムレツ 麦ごはん ポークカレー	12(金) 牛乳 すいか ししゃも塩焼き 焼きうどん 枝豆の塩昆布和え
	15(月) 牛乳 春雨サラダ しゅうまい 麦ごはん 家常豆腐	16(火) 牛乳 チーズ入りサラダ ウィンナー巻き コッペパン ポークビーンズ	17(水) 牛乳 オレンジ チキンカツ あじさいご飯 にがなごまみそ和え	18(木) 牛乳 モーウイのウサチー さばの照り焼き 麦ごはん シカムドウチ ユッカヌヒー	19(金) 牛乳 豆腐のアーサあんかけ 沖縄焼きそば あまがし グングアチグニチ
	22(月) 緑風 欠食 牛乳 芋のかき揚げ ポロポロ ジューシー ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ 23日慰霊の日にちなんで	23(火) 6月の名護市産食材 たまご もやし、パパイア、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ	24(水) 牛乳 バナナ ケランマリ キムチごはん おぐらのナムル	25(木) 牛乳 きんぴらごぼう さばの梅みそ焼き 麦ごはん もずく汁	26(金) 牛乳 パインケーキ 和風スパゲティ ゴーヤーのコールスローサラダ
	29(月) 牛乳 ウンチェ炒め スルルーのから揚げ 麦ごはん クーリジシ 5月ウマチー	30(火) 牛乳 オレンジ アーモンドサラダ 魚のパン粉焼き きなこクリーム 全粒粉パン クラムチャウダー	6月は牛乳月間です！ 給食にはどうして牛乳が出るの？ カルシウムの量 それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。 体(体液)の中のカルシウムが不足すると... 骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう！		

※ 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）

★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	 シークワーサートースト		シークワーサー果汁	食パン(小麦・乳・大豆)、バター、はちみつ	
		白菜のクリーム煮	鶏肉, 白花豆・白いんげん豆, 脱脂粉乳	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 黄ピーマン	じゃがいも	チキンブイヨン(鶏肉), ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・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
2	火	 麦ごはん			米, 麦	
		ガパオライス	鶏肉, 豚肉, 豚レバー, 大豆たんばく	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パジル, 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
		ワントンスープ		しいたけ, 冬瓜, こまつな, しょうが	ごま油, ワンタン(ごま・大豆・小麦・豚肉)	しょうゆ, 鶏だし骨, かつおだし
3	水	 きなこナッツ			三温糖, 黒糖, アーモンド	
		梅ひじきごはん	ちりめんじゃこ, ひじき, 油揚げ	梅干し, あお豆	米, 麦	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
4	木	 こんにゃくの炒り煮	鶏肉, けずり節	たけのこ, にんじん, こんにゃく, いんげん	ごま油, 三温糖	しょうゆ, みりん, 料理酒, かつおだし
		麦ごはん			米, 麦	
		スタミナ丼	豚肉, 豚レバー, みそ	玉ねぎ, もやし, 小松菜, にんにく, しょうが	三温糖, サラダ油, ごま, でん粉	料理酒, しょうゆ, みりん, 七味唐辛子(ごま)
5	金	 卵とコーンのスープ	豆腐, 卵	クリームコーン缶, コーン缶, 玉ねぎ, こまつな	ごま油, でん粉	しょうゆ, 豚だし, チキンブイヨン(鶏肉)
		さつまいもミルク	脱脂粉乳		さつまいも, 揚げ油, グラニュー糖	
		バジルスパゲティ	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	スパゲティ(小麦), オリーブ油	しょうゆ, バジルソース(小麦・大豆)
8	月	 ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう, きゅうり, にんじん, シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ, 三温糖, ごま	しょうゆ, 酢
		紅芋チーズケーキ	クリームチーズ(乳), 加工乳, 卵		グラニュー糖, でん粉, 紅いも, バター	
		コーントースト	ヨーグルト(乳), チーズ(乳), ツナ缶(大豆)	玉ねぎ, コーン缶	食パン(小麦・乳・大豆), 卵なしマヨネーズ	
9	火	 コンソメスープ	無塩せきウインナー(豚肉), 鶏肉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ		しょうゆ, 鶏だし骨, 野菜ブイヨン, ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		ガルパンゾーサラダ	ひよこ豆, 紅麴ハム(大豆・豚肉), ヨーグルト(乳)	コーン缶, きゅうり, 赤ピーマン	卵なしマヨネーズ	マスタード
		麦ごはん			米, 麦	
10	水	 スンドゥブ	ゆしどうふ, あさり, 豚肉, みそ	白菜, 長ねぎ, しめじ, にんにく	ごま油, 三温糖	鶏だし骨, しょうゆ, 料理酒, コチュジャン(大豆)
		チヂミ			チヂミ(小麦・卵・大豆), 揚げ油	
		ムーシーロー	豚肉, 卵	キャベツ, こまつな, たけのこ, きくらげ, しょうが, にんにく	サラダ油, ごま油, 三温糖	オイスターソース, しょうゆ
11	木	 クファージュシー	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	しょうゆ, 豚だし, かつおだし
		グルクンのトロピカルソース	グルクン	赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, シークワーサー果汁	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 三温糖	しょうゆ, チリソース
		タマナーチャンブルー	豚肉, 豆腐, 卵, けずり節	キャベツ, にんじん, からしな	サラダ油	しょうゆ
12	金	 麦ごはん			米, 麦	
		ポークカレー	豚肉, 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(りんご・小麦), デミグラスソース, カレールウ, ウスターソース, 豚だし
		ほうれん草オムレツ	オムレツ(卵・大豆)			
13	土	 フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	みかん缶, バイン缶, もも缶, アロエ	グラニュー糖	
		焼きうどん	豚肉, 油揚げ	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜	うどん(小麦), サラダ油	しょうゆ, チキンブイヨン(鶏肉)
		ししゃもの塩焼き	ししゃも			料理酒
14	日	 枝豆の塩昆布和え	とり肉, 塩昆布(大豆・小麦)	きゅうり, あお豆, コーン缶	ごま	しょうゆ
		すいか		すいか		
		麦ごはん			米, 麦	
15	月	 家常豆腐	厚揚げ, 豚肉, みそ	玉ねぎ, にんじん, いら, キャベツ, たけのこ, 木くらげ, にんにく, しょうが	ごま油, 三温糖, でん粉	トウバンジャン, しょうゆ, ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		春雨サラダ	紅麴ハム(大豆・豚肉)	きゅうり, にんじん, 木くらげ	はるさめ, 三温糖, ごま油, ごま	しょうゆ, 酢
		ジャンボしゅうまい	しゅうまい(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉)			
16	火	 コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆	玉ねぎ, にんじん, セロリ, トマト缶	じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 小麦粉	ケチャップ, ウスターソース, 豚だし
		ウインナー巻き	ドッグウインナー(小麦・乳・牛肉・豚肉・大豆), ベーコン(乳・卵・豚肉・大豆)			
17	水	 チーズ入りサラダ	チーズ(乳)	キャベツ, きゅうり, コーン缶, シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ	
		あじさいごはん	とり肉	あお豆, 梅干し	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
		チキンカツ	チキンカツ(鶏肉・ごま・小麦・乳・大豆・卵)			
18	木	 にかがなのごまみそ和え	錦糸卵, みそ	ニガナ, キャベツ, もやし, しょうが	三温糖, ごま	酢
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米, 麦	
19	金	 シカンドウチ	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
		さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	しょうゆ, みりん, 料理酒
		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
20	土	 沖縄やきそば	豚肉, チキアギ(大豆)	にんじん, キャベツ, もやし, 葉ねぎ	沖縄そば(小麦・大豆), サラダ油	しょうゆ
		豆腐のアーサあんかけ	豆腐, アーサ	玉ねぎ, えのきたけ	でん粉, 小麦粉, 揚げ油	しょうゆ, みりん, かつおだし
		あまがし	小豆, 金時豆, 緑豆		麦, 黒糖, 三温糖, 白玉もち(大豆)	
21	日	 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
		いものかきあげ	ツナ, 卵	いら, にんじん, 玉ねぎ	さつまいも, 小麦粉, 揚げ油	
		ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ	豚肉	もやし, ゴーヤー, コーン缶	ごま, 三温糖, ごま油	酢, しょうゆ
22	月	 キムチごはん	豚肉, 大豆, 油揚げ	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, 白菜キムチ(大豆・小麦), たくあん漬, にんにく, しょうが	米, 麦, ごま油, サラダ油	かつおだし, チキンブイヨン(鶏肉), しょうゆ
		ケランマリ	卵	にんじん, 長ねぎ, ピーマン, にんにく	ごま油	
		おぐらのナムル		オクラ, もやし, きゅうり, コーン缶, にんにく, シークワーサー果汁	ごま, 三温糖, ごま油	しょうゆ, 酢
23	火	 パナナ		パナナ		
		麦ごはん			米, 麦	
		もずく汁	もずく, 豆腐	冬瓜, 小松菜		しょうゆ, みりん, かつおだし
24	水	 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
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう, にんじん, こんにゃく	三温糖, サラダ油	しょうゆ, かつおだし, みりん
		和風スパゲティ	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, しいたけ, 木くらげ, 小松菜, にんにく	スパゲティ(小麦), サラダ油	しょうゆ, たかのつめ
25	木	 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, コーン缶, シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ, 三温糖, アーモンド	コールスロードレッシング
		パインケーキ	脱脂粉乳, 卵, 加工乳	パイン缶	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	ベーキングパウダー
		麦ごはん			米, 麦	
26	金	 クーリジシ	豚肉, 白かまぼこ, 卵	こんにゃく, 冬瓜, しいたけ		しょうゆ, 豚だし, 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	カレー粉, うっちゃん粉
		ウンチュー炒め	チキアギ(大豆), 厚揚げ, ツナ缶(大豆)	ウンチュー, パパイヤ, にんじん	サラダ油	しょうゆ, かつおだし
27	土	 全粒粉パン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		クラムチャウダー	あさり, 無塩せきウインナー(豚肉), 脱脂粉乳, 加工乳	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, パセリ	じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏だし骨
		魚のパン粉焼き	鮭, チーズ(乳)	玉ねぎ, ほうれん草, パセリ, にんにく	卵なしマヨネーズ, パン粉(小麦・大豆)	料理酒
28	日	 アーモンドサラダ	ツナ	キャベツ, きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング(大豆・ごま)
		オレンジ		オレンジ		
		きなこクリーム			きなこクリーム(ごま・乳・大豆)	

※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・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・マカダミアナッツ・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マップ》
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)