



食育だより



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	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	
	紅茶クッキー ポロネーゼ カミカミ サラダ 牛乳	きゃべつの ゆかりあえ あげパン コンソメスープ 牛乳	カルフィッシュ 肉じゃが 納豆 麦ごはん かき玉スープ 牛乳	ココアケーキ キムタク チャーハン スパサラ 牛乳	くだもの さばの塩焼き きんぴらごぼう わかめごはん 冬瓜のみそ汁 牛乳	
虫歯 (6月4日) 予防デー (かみかみメニュー♪)						
献立名	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	
	青菜の 磯和え 若竹ごはん じゃががま 揚げ 牛乳	スライスチーズ 照り焼き ハンバーグ バーガーパン きのこ クリームシチュー 牛乳	マーボーヘチマ 大豆とじゃこの あめがらめ 麦ごはん わかめスープ 牛乳	名護幼欠食 スイカ入り ポンチ 焼きうどん オクラの あえもの 牛乳	プルコギ じゃがいもの チーズ煮 麦ごはん アーサ汁 牛乳	
献立名	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
	くだもの 春雨の 中華あえ 中華おこわ ししゃもフライ 牛乳	厚焼きたまご イタリアン サラダ コッペパン ポタージュ スープ 牛乳	ハリハリ づけ もずく丼 麦ごはん へちまの みそ汁 牛乳	大北幼欠食 サーター アンダギー 沖縄 焼きそば 赤うりの おかか和え 牛乳	はちや棒 バンブーソー そばろどん 麦ごはん コーンスープ 牛乳	
献立名	22 (月)	命なご産(県産)食材番 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・赤うり・もやし・冬瓜 ・ピーマン・きゃべつ ・にら・トマト ・へちま・にがうり ・パイン・シークワーサー 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。 慰霊の日 (6/23)		24 (水)	25 (木)	26 (金)
	大北幼・小欠食 アップルバナナ ゴーヤー チャンプルー くふあじゅーレー 芋てんぷら 牛乳			バリバリ 春巻き 八宝菜 麦ごはん 中華スープ 牛乳	元気ヨーグルト ほうれん草の クリームパスタ カラフル サラダ 牛乳	カエリの ごま和え物 ミルクもち 麦ごはん ハヤシライス 牛乳
献立名	29 (月)	30 (火)	おいしく食べるために、健康な歯を保とう！ どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいし さが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある 場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。 健康な歯を保つためのポイント 食事はよくかんで 食べましょう いろいろな食品をバランス よく食べましょう だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう 食べた後は歯みがきを しましょう			
	カップもずく 魚の チーズマスタード焼き あじさいごはん 赤うりの おかか和え 牛乳	千草焼き マーミナー チャンプルー 麦ごはん シカムドゥチ 牛乳	健康な歯を保つためのポイント 食事はよくかんで 食べましょう いろいろな食品をバランス よく食べましょう だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう 食べた後は歯みがきを しましょう			

2026 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
1 ／ 月		ポロネーゼ	牛肉 豚肉 大豆 豚しほ	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく トマト パプリ	三温糖 こめ油 パスタ（小麦）	赤ワイン デミグラスソース 塩 ケチャップ
		パパイヤの和え物	ハム（鶏 豚 大豆）	パパイヤ 人参 きゃべつ シークアーサー	三温糖	しょうゆ イタリアンドレッシング（大豆 りんご）塩
		紅茶クッキー	たまご		薄力粉（小麦）バター（乳） グラニュー糖	紅茶
2 ／ 火		揚げパン	きなこ（大豆）			
		コンソメスープ	鶏子（鶏 豚 小麦）鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 カリフラワー	じゃがいも	豚だし骨 塩 こしょう
		きゃべつのゆかり和え		キャベツ 人参 きゅうり ゆかり	三温糖	酢 しょうゆ
3 ／ 水		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
		かき玉汁	たまご 豆腐	えのきたけ ねぎ	かたくり粉	塩 酒 花かつお しょうゆ
		納豆	納豆（小麦 大豆）			
		カルフィッシュ	カルフィッシュ			
4 ／ 木		キムタクチャーハン	豚肉	白質キムチ（大豆） 人参 玉葱 竹の子 シタケ たくあん あお豆 にんにく きくらげ	米 麦 こめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味（大豆 りんご） 塩 花かつお オイスターソース
		サラサバ	オーシャンキング ハム（鶏 豚 大豆）	人参 きゅうり コーン	三温糖 ノンエッグマヨ パスタ（小麦）さつまいも	塩 こしょう マスタード 酢
		ココアケーキ	牛乳（乳）		薄力粉（小麦）強力粉（小麦）グラニュー糖 チョコ（乳）	ベーキングパウダー ココア
5 ／ 金		わかめごはん	わかめ		米 麦	
		竜岡のみそ汁	豚肉 わかめ みそ	えのきたけ 人参 冬菇		花かつお
		きんぴらごぼう	ちきあぎ（小麦 大豆）	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	こめ油 三温糖 ごま ごま油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
		さばの塩焼き	さば			塩 こしょう 酒
		くだもの		くだもの（旬の果物：パッションフルーツ・すもも・プラム）		
8 ／ 月		茗荷ごはん	鶏肉 わかめ	人参 ししだい 竹の子 こんにゃく	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
		じゃがかま揚げ	スクールかまぼこ 豚肉 チーズ（乳） たまご	人参 ほうれん草 にんにく	じゃがいも かたくり粉 大豆油 こめ油	塩 こしょう
		龍眼のいそあえ	のり おかか	小松菜 きゃべつ 人参	三温糖	しょうゆ 酢
9 ／ 火		バーガーパン			バーガーパン（小麦 乳 大豆）	
		きのこクリームシチュー	アサリ 白花生 脱脂粉乳	白菜 フロccoliー 玉ねぎ 人参 しめじ	じゃがいも さつまいも	ホワイトルー（小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉）塩 こしょう 鶏がら
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ（大豆 鶏 豚）		三温糖 かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん
		コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり 小松菜	三温糖 ノンエッグマヨ	塩 減塩ドレッシング こしょう 酢
		スライスチーズ	スライスチーズ（乳）			
10 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		わかめスープ	わかめ たまご	人参 たまねぎ	はるさめ	塩 しょうゆ こしょう 豚だし
		マーボーヘチマ	豆腐 大豆 みそ 豚肉	へちま 人参 ししだい 玉ねぎ にら 生姜 にんにく	ごま油 かたくり粉	しょうゆ 豆板醤（大豆）オイスターソース 塩
		大豆とじゃこのあめがらめ	しらすぼし 大豆		三温糖 黒糖 ごま 水あめ	
11 ／ 木		焼きうどん	豚肉 かまぼこ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ	うどん（小麦） 三温糖 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
		オクラのあえもの	ツナ もずく	オクラ 冬菇 生姜	ごま油 ごま油 三温糖	しょうゆ 青じそドレッシング
		スイカいりポンチ		スイカ バイン缶 ミカン缶 ナタデココ アロエ	グラニュー糖	
12 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		アーサリ	アーサ 豆腐 錦糸卵			塩 しょうゆ みりん 酒 鶏だし
		じゃがいものチーズ煮	ベーコン（豚 大豆）チーズ（乳）	玉ねぎ パセリ にんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう
		ブルコギ	牛肉	ビーマン 小松菜 人参 玉ねぎ にんにく こんにゃく	ごま こめ油 ごま油 三温糖	みりん 酒 コチジャン（大豆） 塩 しょうゆ みりん
15 ／ 月		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
		春雨の中華あえ	ささみチャンク（鶏）	もやし ほうれん草 人参	三温糖 春雨	しょうゆ 塩 酢
		ししゃもフライ	ししゃも（小麦 大豆）大豆油			
		くだもの		くだもの		
16 ／ 火		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）	
		厚焼き焼	たまご 豆腐 チーズ（乳）	玉ねぎ ビーマン しめじ	こめ油 三温糖 かたくり粉	酒 しょうゆ みりん 塩 ケチャップ 中濃ソース
		ポスターシユープ	白花生 豆乳（大豆）	ほうれん草 人参 玉ねぎ	じゃがいも 薄力粉（小麦）バター（乳）こめ油 三温糖	ローレル 塩 こしょう 豚だし カレー粉
		イタリアンサラダ	イカ	パパイヤ 玉ねぎ 大根 シークアーサー にんにく	三温糖	イタリアンドレッシング しょうゆ
17 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		もずく煮	もずく 大豆 豚肉	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 豆板醤（大豆）花かつお
		へちまのみそ汁	ホーク（大豆 豚 セラチン）みそ	へちま 人参 しめじ ねぎ		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 ごま油	キムチ味（りんご 大豆） しょうゆ
18 ／ 木		沖縄焼きそば	豚肉 ちきあぎ（大豆 小麦） 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ きくらげ もやし にら	沖縄そば（小麦 大豆）こめ油	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース
		豚肉のおかか和え	イカ おかか	赤うり きゅうり 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
		サーターアンダギー	たまご 豆腐 牛乳		大豆油 グラニュー糖	ケーキミックス（乳 小麦）シナモン
		麦ごはん			米 麦	
19 ／ 金		コンソープ	白花生	えのきたけ チンゲン菜 ねぎ コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
		そぼろ丼	豆腐 豚肉 大豆	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ 生姜 にんにく	かたくり粉 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒
		パンウースー	ハム（鶏 豚 大豆）たまご	きゅうり もやし きくらげ	ごま 三温糖 ごま油 酢	しょうゆ 酢 塩
		はちま棒	はちま棒			
22 ／ 月		くらゐじゅーしー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	ししだい 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚がら 花かつお
		夢天ぷら	芋天ぷら 大豆油			
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐 豚肉 たまご	ゴーヤー 人参 玉ねぎ もやし	こめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
		アップルバナナ		アップルバナナ		
24 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		中華スープ	豆腐 オーシャンキング	チンゲン菜 ねぎ 生姜 しめじ	かたくり粉 ごま油	塩 しょうゆ 酒 豚だし
		バリバリ香焼き	バリバリ香焼き（えび 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉）大豆油			
		八宝菜	豚肉 いち 大豆 みそ	白菜 人参 竹の子 きくらげ ビーマン 生姜	ごま油 かたくり粉 こめ油	塩 オイスタソース しょうゆ みりん
25 ／ 木		パスタ			パスタ（小麦） こめ油	
		ほうれん草のクリーム	鶏肉 豆乳（大豆）	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	バター（乳）薄力粉（小麦）オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン 鶏だし
		カラフルサラダ	ミックスビーンズ（大豆） ツナ ちくわ チーズ（乳）	フロccoliー	アーモンド	マスタード イタリアンドレッシング 酢 塩 こしょう
		元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト（乳 セラチン）			
26 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		ハヤシライス	牛肉 白花生	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく ローレル	じゃがいも こめ油	ハヤシルー（小麦 大豆 牛肉）塩 ウスターソース こしょう 豚だし
		ミルクもち	牛乳（乳）	ミルク缶 ココナッツ	白玉団子（大豆）グラニュー糖 かたくり粉	塩
		カエリのごまあえ	かたくちイワシ おかか	キャベツ 人参 きゅうり	ごま ごま油 三温糖	酢 しょうゆ 塩
29 ／ 月		あじさいごはん	ちきあぎ（小麦 大豆）	人参 あお豆 玉ねぎ 梅	米 麦 紅芋 黒米 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし
		赤うりのおかか和え	おかか	赤うり きゅうり 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
		魚のチーズマスタード焼き	パンカシウス 豆乳（大豆） チーズ（乳）		ノンエッグマヨ	塩 こしょう マスタード
		カップもずく	カップもずく（小麦 大豆）			
30 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		シカムドッチ	豚肉 かまぼこ	こんにゃく 冬菇 しめじ		塩 しょうゆ 花かつお 豚だし
		マーミナーチャンプルー	豆腐 ツナ	もやし 人参 からしな	こめ油	こしょう しょうゆ 塩
		千草焼き	ささみチャンク（鶏）ひじき たまご	玉ねぎ 人参 グリーンピース ししだい 切り干し大根	こめ油 三温糖	酒 しょうゆ 塩 花かつお

※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・馬肉・カニ・マダマナッツ・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 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、**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鶏だし骨（鶏肉・卵） ⑫豚だし骨（豚肉）