

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	2(月) 振替休日 6/4~6/10 歯と口の健康週間 	3(火) 魚の香草焼き / アーモンドサラダ 黒糖パン 冬瓜スープ	4(水) カリカリチキン / ナムル 玄米ごはん 海鮮スンドゥブ	5(木) 黒ごまナッツクッキー / キャベツのハニーサラダ なすときのこのスパゲティ	6(金) 手作り黒糖ビーンズ 鶏ごぼう丼 豆腐のみそ汁
	6/3(火)~6/6(金) カミカミ献立 				
献立名	9(月) くだもの 魚の天ぷら / モーイのウサチー くふあじゅうしい 5月ウマチー献立	10(火) ミニケチャップ スクランブルエッグ / グリーンサラダ コッパパン 白花豆スープ セルフサンドを作ろう	11(水) ヨーグルトケーキ / たらもサラダ 麦ごはん ハヤシライス	12(木) 芋くじ天ぷら / 赤うりとくらげの和え物 塩焼きそば	13(金) ナタデココ入りフルーツ和え 冬瓜のそぼろ丼 にらたまスープ
	残量調査週間(6/16~6/20まで)				
献立名	16(月) 青うめゼリー いわしの甘露煮 / 小松菜の白和え あじさいごはん	17(火) はちみつ しめじサラダ / 照り焼きチキン なかよしパン グリーンスープ	18(水) シューマイ / チンジャオロース 麦ごはん おくらと卵のスープ	19(木) バナナ ちくわのオープン焼き / 野菜のツナ和え キムチ焼きうどん	20(金) 県産パイン ゴーヤーチャンプルー / アンダンスーウム(芋) ぼろぼろじゅうしい
	慰霊の日献立				
献立名	23(月) 慰霊の日 	24(火)大宮中欠食 ビーンズコブサラダ メロンパン ポトフ	25(水) 魚の梅みそ焼き / ひじきの炒り煮 麦ごはん けんちん汁	26(木) ほうれん草の皮なしキッシュ スパゲティミートソース / イタリアンサラダ	27(金) キョндan ビビンバの具(肉・野菜・卵) 麦ごはん ミヨック
	30(月) くだもの 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	食は生きる上での基本です 毎年6月は食育月間 世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。			
献立名	今月の給食に使用する名護市産の食材 卵・鶏肉・玉ねぎ きゅうり・赤うり とうがん・にら シークワーサー果汁				

2025 6月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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
3 ／ 火		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		冬瓜スープ	ベーコン(豚 大豆 卵 乳) 白いんげん豆	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ		塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
		魚の香草焼き	シルバー チーズ(乳)	バジル粉	オリーブ油 パン粉(小麦 大豆)	塩 こしょう
		アーモンドサラダ	ツナ(大豆)	キャベツ 人参 きゅうり レモン果汁	三温糖 アーモンド	塩 ドレッシング(大豆 りんご)
4 ／ 水		玄米ごはん			米 玄米	
		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
5 ／ 木		なすときのこのスパゲティ	鶏肉 チーズ(乳)	なす 人参 ビーマン しめじ エリンギ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう
		黒ごまナッツクッキー	卵		小麦粉 グラニュー糖 バター(乳) アーモンド くるみ ごま	ベーキングパウダー
		キャベツのハニーサラダ		キャベツ 赤ビーマン ブロッコリー コーン	じゃがいも はちみつ	粒入りマスタード シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
6 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		鶏ごぼう丼	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 絹さや こんにゃく きくらげ	ごま 三温糖 こめ油 でん粉	醤油 みりん 塩
		豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ	大根 えのき		かつお節
		手作り黒糖ピーンズ	大豆		黒糖 三温糖	
9 ／ 月		くふあじゅうしい	豚肉 もずく ちぎ揚げ 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
		くだもの		パッションフルーツ		
10 ／ 火		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		白花豆スープ	鶏肉 牛乳 白花生	人参 しめじ 白いんげん	じゃが芋 バター(乳) 小麦粉	鶏だし骨 塩 こしょう
		スクランブルエッグ	卵	玉ねぎ パセリ	こめ油	塩 こしょう
		グリーンサラダ	ちくわ	キャベツ きゅうり イングン コーン	三温糖	特濃酢 ドレッシング(28品目無し)
11 ／ 水		ミニケチャップ				ケチャップ
		麦ごはん			米 麦	
		ハヤシライス	牛肉	にんにく 人参 玉ねぎ イングン 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)
		たらもサラダ	とりささみ たらこ	ミックスベジタブル	ポテト ノンエッグマヨネーズ	乾燥たらこ(大豆) 塩 こしょう
12 ／ 木		ヨーグルトケーキ	ヨーグルト(乳) 脱脂粉乳(乳) 卵	シークワーサー果汁 ブルーベリー	小麦粉 グラニュー糖 バター(乳)	ベーキングパウダー
		塩焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 小松菜 きくらげ	中華めん(小麦 大豆) ごま油	塩 醤油 こしょう
		芋くじ天ぷら		芋くじ天ぷら(28品目なし)	サラダ油	
		赤うりとくらげの和え物	中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	赤うり きゅうり 赤ビーマン	三温糖 ごま油	薄口醤油 特濃酢
13 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		冬瓜のそぼろ丼	豚肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 コーン 葉ねぎ しょうが	こめ油 でん粉	醤油 みりん 塩 ポークフィヨン(鶏 豚)
		にらたまスープ	卵 絹豆腐 もずく	にら	でん粉	塩 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
		ナタデココ入りフルーツ和え		ナタデココ みかん缶 バイン缶 ぶどう缶	グラニュー糖	白ワイン
16 ／ 月		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
		いわしの甘露煮	いわしの甘露煮(小麦 大豆)			
		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)		
17 ／ 火		仲良しパン			仲良しパン(小麦 乳 大豆)	
		グリーンスープ	ベーコン(豚 大豆 卵 乳) 牛乳 脱脂粉乳(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
		照り焼きチキン	鶏肉	にんにく	三温糖	醤油 みりん 塩
		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
18 ／ 水		はちみつ			はちみつ	
		麦ごはん			米 麦	
		おくらと卵のスープ	卵	玉ねぎ おくら えのき		醤油 塩 こしょう 料理酒 かつお節
		シューマイ		シューマイ(豚肉 鶏肉 大豆 小麦 乳)		
19 ／ 木		チンジャオロース	豚肉	ビーマン 人参 たけのこ しょうが	じゃがいも こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース 塩 料理酒
		キムチ焼きうどん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	うどん(小麦) こめ油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩 みりん
		ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 糸けすり 牛乳	パセリ	ノンエッグマヨネーズ	
		野菜のツナ和え	ツナ(大豆) わかめ	赤うり 大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
20 ／ 金		バナナ		バナナ		
		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	
		アンダンスー(味噌)	赤みそ 白みそ		こめ油 三温糖	
24 ／ 火		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		
		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 豚)	人参 玉ねぎ 白菜	じゃが芋	薄口醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
25 ／ 水		ピーンズコブサラダ	ミックスピーンズ	ブロッコリー レモン果汁	さつま芋 アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	ケチャップ 塩 こしょう ガーリックパウダー
		麦ごはん			米 麦	
		けんちん汁	豆腐	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	里芋 ごま油	塩 薄口醤油 醤油 料理酒 みりん かつお節
		魚の梅みそ焼き	バサ 赤みそ 白みそ	梅肉(りんご 大豆)	三温糖 ごま	みりん 料理酒
26 ／ 木		ひじきの炒り煮	ひじき 豚肉 大豆 ちぎ揚げ	人参 切干大根 こんにゃく	こめ油 三温糖	醤油 塩 みりん 料理酒
		スパゲティミートソース(めん)		パセリ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩
		スパゲティミートソース(ソース)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	三温糖 こめ油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩
		ほうれん草の皮なしキッシュ	卵 生クリーム(乳) チーズ(乳) ベーコン(豚 大豆 卵 乳) 豆乳	コーン ほうれん草 玉ねぎ 赤ビーマン	こめ油	塩 こしょう コンソメ(牛肉 大豆)
27 ／ 金		イタリアンサラダ	ハム(豚 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり 黄ビーマン 赤玉ねぎ コーン		黒オリーブ ドレッシング(大豆 りんご)
		麦ごはん			米 麦	
		ピビンバ(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
		ピビンバ(野菜・卵)	錦糸卵(卵)	ほうれん草 もやし 人参	ごま油 ごま	塩 醤油
30 ／ 月		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(白玉だんご)	きな粉(大豆)		白玉だんご(大豆) グラニュー糖	
		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
		さびなごのチリソースかけ	さびなご		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
		莚わかめの中華和え	莚わかめ	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
		くだもの		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・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※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。 ※もずく・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・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(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・おかか・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)