



6月4日～10日の献立は、むし歯を予防する唾液がたくさんでくるカミカミ料理を組み合わせています。歯と口の健康を保ちましょう。

令和7年6月

詳細献立表(アレルギー)

国頭学校給食センター 0980-41-2088

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。使用頻度の多い調味料、加工食品などは別枠にまとめて掲載しておりますので、ご確認ください。

表示義務(特定原材料)8品目		(特定原材料に準ずるもの)表示推奨				
卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、しょうゆ、うすくちしょうゆ(小麦・大豆)/酢・特濃酢(小麦)/デミグラスソース(小麦・鶏肉)/カレーフレーク(小麦・牛肉・豚肉・大豆)/バター(乳)/豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・油揚げ(大豆)/みそ(大豆)/ツナ(大豆)/カステラかまぼこ(卵・大豆)/ちきあぎ・かまぼこ・ちくわ(大豆)/ベーコン(乳・卵・豚肉・大豆)/ウインナー(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ハム(乳・鶏肉・豚肉・大豆)/ガラチキン(卵・鶏肉)/ガラポーク(豚肉)/チキンピヨ(鶏肉)/ポークピヨ(豚肉・鶏肉)/ケチャップ(28品目無)/ノンエッグマヨネーズ(28品目無)/ウスターソース(28品目無)/オイスターソース(28品目無、かきエキス含む)※もずく・あおさ等の海藻類やしらす・あさり等にいかやえび、かにの稚魚の混入があります。※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。						
日付 曜日		こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料など
2月		麦ごはん		米、麦		
		大根の中華和え	茎わかめ、ハム	三温糖、ごま油、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
		カレー豆腐	黒豆腐、豚肉、鶏肉、大豆	こめ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく、しいたけ	料理酒、カレー粉、ウージパウダー、しょうゆ、カレーフレーク、ガラポーク
		ゴーヤー 蒸しパン	卵、豆乳	小麦粉、もち粉、三温糖、こめ油	ゴーヤー	ベーキングパウダー
3火		麦ごはん		米、麦		
		沖縄風みそ汁	黒豆腐、豚肉、みそ		はくさい、山東菜、たまねぎ	料理酒、かつお節
		にらツナ和え	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	にら、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ、こしょう、酢
		厚揚げのごま生姜焼き	厚揚げ	ごま油、三温糖、ごま	しょうが	しょうゆ、みりん風調味料
4水		沖縄焼きそば	豚肉、ちきあぎ	沖縄そば(小麦・大豆)、こめ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、もやし、きくらげ、にんにく	しょうゆ、料理酒、シママース
		五目白和え	黒豆腐、みそ	三温糖、ごま	ほうれん草、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、こんにやく	
		大豆とカエリのごまがらめ	大豆、カエリ	アーモンド、ごま、黒糖、三温糖、水あめ		みりん風調味料、しょうゆ
		いかげそのから揚げ	いかげそ	小麦粉、でん粉、揚げ油		料理酒、シママース、こしょう
5木		高菜ごはん	鶏肉、チリメン	米、麦、ごま油	高菜漬(小麦・ごま)、にんじん、たけのこ、コーン、きくらげ	料理酒、シママース、しょうゆ、みりん風調味料、かつお節
		変わり金平	豚肉	三温糖、ごま、こめ油、ごま油	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにやく、れんこん	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、七味唐辛子(ごま)、かつお節
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、もも、パイ	
		わかさぎのシークワサーだれ	わかさぎ	小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖	シークワサー	料理酒、酢、みりん風調味料、しょうゆ
6金		食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
		ココアビーンズ	いんげん豆	水あめ、三温糖		ココアパウダー(大豆)
		あさりのチャウダー	あさり、ベーコン、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	料理酒、シママース、こしょう、ガラチキン、ローレル葉
		ビーンズサラダ	いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、ささみチャンク(鶏肉)	三温糖	枝豆(大豆)、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、コーン	イタリアンドレッシング(28品目無)
9月		チキンレモンソース	鶏肉	三温糖	レモン	料理酒、みりん風調味料、しょうゆ
		麦ごはん		米、麦		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、こめ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こんにやく	料理酒、シママース、しょうゆ、みりん風調味料、かつお節
		切干大根のごま酢和え	かに風かまぼこ(28品目無)	三温糖、ごま油、ごま	切干大根、テンゲン菜、きゅうり	しょうゆ、酢
10火		小松菜の蒸しパン	卵、豆乳	小麦粉、三温糖、こめ油、甘煮小豆	こまつな、レモン	ベーキングパウダー
		麦ごはん		米、麦		
		あさりの佃煮	あさり、かつお節	三温糖	しいたけ、きくらげ、しょうが	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料
		みそけんちん汁	黒豆腐、みそ、豆乳	里芋	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	かつお節
11水		千草和え	鶏糸(卵)	ごま油、三温糖、ごま	キャベツ、こまつな、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢
		いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦・大豆)			
		野菜ちゃんぽん	豚肉、いか、なると(大豆・卵)、豆乳	中華めん(小麦・大豆)、ごま油、こめ油、でん粉	きくらげ、にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、コーン、にんにく	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース、オイスターソース、こしょう、ガラポーク
		コロコロすいか			すいか	
12木		もずくのかき揚げ	もずく、かに風かまぼこ(28品目無)、卵、青のり	じゃがいも、小麦粉、揚げ油	たまねぎ	シママース
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		ひじきの炊き込みごはん	ひじき、豚肉、油揚げ、大豆、チリメン	米、麦、こめ油	にんじん、ねぎ	かつお節、料理酒、しょうゆ、シママース、みりん風調味料
		さつま汁	鶏肉、みそ	さつま芋、こめ油	にんじん、ごぼう、長ねぎ、こんにやく、しいたけ	料理酒、かつお節
13金		大根のシークワサーウサチ		グラニュー糖	だいこん、シークワサー	シママース、酢
		グリーンカップケーキ	卵、牛乳	ケーキミックス(小麦・大豆)、三温糖、こめ油	グリーンピース(大豆)	ベーキングパウダー
		奥みどりトースト	牛乳、スキムミルク	食パン(小麦・乳・大豆)、グラニュー糖、バター		奥みどり、抹茶
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、こめ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく	ワインシママース、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、オレガノ、バジル、ガラポーク、ローレル葉
16月		コブナッツサラダ	ハム、チーズ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、枝豆(大豆)、ブロッコリー、コーン	ケチャップ、パプリカ粉、チリパウダー、カレー粉
		オレンジ			オレンジ	
		炊き込みチャーハン	鶏肉、ハム、スクランブルエッグ(卵・大豆)	米、麦、こめ油、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、グリーンピース、しいたけ	ガラチキン、料理酒、ウージパウダー、しょうゆ、シママース、こしょう
		レバにら炒め	豚レバー	でん粉、揚げ油、三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、にら	料理酒、しょうゆ、こしょう
17火		にらまんじゅう	にらまんじゅう(豚肉・小麦・卵・ごま・大豆)			
		バナナ			バナナ	
		麦ごはん		米、麦		
		わかめスープ	黒豆腐、わかめ	ごま油	えのきたけ、たけのこ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、料理酒、みりん風調味料、ガラチキン
18水		青菜のごま和え	ちくわ	ごま、三温糖、ごま油	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、にんにく	しょうゆ、豆板醤(28品目無)
		ヤンニョムフィッシュ	さめ	でん粉、小麦粉、揚げ油、ごま油、三温糖	にんにく	料理酒、しょうゆ、コチジャン(大豆)、ケチャップ、みりん風調味料
		ペンネアラビアータ	牛肉、豚肉、大豆	ペンネ(小麦)、オリーブ油、こめ油、三温糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	シママース、ワイン、ウージパウダー、みりん風調味料、ゆずしょうゆ、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
		冬瓜のフルーツ白玉		白玉だんご、グラニュー糖	みかん、もも、とうがん、シークワサー、パイ	
19木		チーズ芋もち	チーズ、青のり	じゃがいも、でん粉、こめ油		シママース
		アーモンド		アーモンド		
		ヤファラジュシー	もずく、ツナ	米、麦	こまつな、にんじん、だいこん、豆苗	しょうゆ、シママース、かつお節
		ゴーヤーアップシー	豚肉、黒豆腐、みそ、かつお節	こめ油	ゴーヤー	シママース、料理酒、みりん風調味料、かつお節
20金		ふかし芋		さつま芋		
		ごま菓子		ごま、アーモンド、黒糖、水あめ		シママース
		バーガーパン		バーガーパン(小麦・乳・大豆)		
		豆と野菜のスープ	いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、ウインナー		にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	しょうゆ、みりん風調味料、シママース、ワイン、ガラチキン、ローレル葉
24火		コールスローサラダ		三温糖、こめ油、ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤー、キャベツ、コーン、レモン	シママース、こしょう、酢
		魚のパン粉焼き	いそまぐろ、粉チーズ	パン粉(小麦)、オリーブ油	にんにく	料理酒、しょうゆ、バジル
		スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
		麦ごはん		米、麦		
25水		すき焼き風	牛肉、黒豆腐	こめ油、三温糖	こんにやく、長ねぎ、えのきたけ、はくさい、ほうれん草	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、スキヤキソース(小麦・大豆)、かつお節
		仲良しごまプリン	牛乳	生クリーム(乳)、ごま、グラニュー糖		アガー
		魚のゆずみそ焼き	かじき、みそ、いんげん豆			料理酒、ウージパウダー、みりん風調味料、ゆずしょうゆ、ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
		魚と豆乳スパゲティ	かじき、いんげん豆、みそ、豆乳	スパゲティ(小麦)、こめ油	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草	シママース、パセリ、料理酒、チキンピヨ、こしょう
26木		シークワサーサラダ	ささみチャンク(鶏肉)	オリーブ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、シークワサー	酢、こしょう
		えだまめ			枝豆(大豆)	シママース
		ポテトのマヨ焼き	ベーコン	じゃがいも、こめ油、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	シママース、こしょう、バジル
		麦ごはん		米、麦		
27金		ハヤシシチュー	豚肉	こめ油	たまねぎ、にんじん、セリ、しめじ、マッシュルーム、枝豆(大豆)、にんにく、トマト、りんご	ワインシママース、こしょう、バジル、ワフ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、ガラチキン、ローレル葉
		スペイン風オムレツ	卵、ハム、チーズ	じゃがいも、こめ油	たまねぎ、グリーンピース、ミックス野菜(28品目無)	料理酒、チキンピヨ、しょうゆ、みりん風調味料
		スライスパイン			パイ	
		アーモンド揚げパン	きな粉(大豆)	なかよしパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油、アーモンド、黒糖、三温糖		シママース
30月		中華たまごスープ	卵、鶏肉	じゃがいも、ごま油	こまつな、えのきたけ、長ねぎ	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース、ガラチキン、だし昆布
		回鍋肉	豚肉、だし昆布	こめ油、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	料理酒、コチジャン(大豆)、シママース、豆板醤(大豆)、みりん風調味料、しょうゆ、ウージパウダー
		オレンジ			オレンジ	
		麦ごはん		米、麦		
31月		もずく丼(具)	もずく、豚肉、大豆	こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、コーン、しょうが	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、シママース、ウージパウダー、豆板醤(28品目無)、かつお節
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ	さつま芋	かぼちゃ、長ねぎ	かつお節
		野菜チップス		さつま芋、でん粉、揚げ油	ゴーヤー、ごぼう、れんこん	シママース