

# 2020年 6月 予定詳細献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が不可能のため(代替食なし)で表示します。  
 ※代替食の提供なしを複数し家庭より代替食持参をお願いします。  
 ※対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行います。

食品群	体内でのたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

日	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉・骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をとのえる	
1	月	麦ご飯 マーボーナス 蒸しとうもろこし 中華サラダ	とうふ、豚にく、赤だし	米、麦 三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油 とうもろこし	人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、生鮫、椎茸、にら、大根	醤油、甜面醬、豆板醤、 しょうゆ、酢
2	火	揚げパン ★クラムチャウダー シューマイ 枝豆	あかの働き=きな粉、きいろの働き=ココロペパン(小麦粉・脱脂粉乳・砂糖・ショートニング・イースト・塩)ほったい粉 ★あさり★脱脂粉乳、ベーコン 豚肉	★マーガリン、じゃがいも、小麦粉 小麦粉、パン粉、ごま油、でん粉、ラード	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン 玉ねぎ、しょうが	塩、こしょう、鶏だし膏
3	水	麦ご飯 もずくの卵スープ 豆あじの空揚げ 回鍋肉	★たまご、もずく、とうふ アジ 豚にく、赤もそ	米、麦 小麦粉、揚げ油 ごま油、三温糖、でん粉	鰹ねぎ、コーン、しょうが きゃべつ、ねぎ、たけのこ、ピーマン、にんにく	塩、こしょう、鶏だし膏 醤油、酒、甜面醬
4	木	麦ご飯 カミカミどんぶり カミカミサラダ ★ポテト (代替食なし) 夏だみうどん	牛にく、昆布 しらす ★たまご	米、麦 サラダ油、三温糖 ★アーモンド、マヨネーズ、三温糖 ★アーモンド小麦粉、さとう、揚げ油	人参、こんにゃく、ごぼう、木くらげ、きやいんげん 人参、ごぼう、きゅうり	醤油、みりん、酒 塩、しょうゆ
5	金	麦ご飯 じゃがいも中華和え ★ナッツと小豆だま	豚にく、揚げ かまぼこ カエシ	米、麦 三温糖、でん粉、揚げ油 ★アーモンド、ごま、砂糖、水あめ	人参、小松菜、白菜、玉ねぎ、えりんぎ、にんにく 人参、きゅうり、小松菜	塩、醤油、みりん 塩、酢、マスタード しょうゆ、みりん
8	月	麦ご飯 ゆし豆腐 ★かぼちゃコロッケ (代替食なし) 五色和え ブルー	ゆとうふ、赤みそ かまぼこ、わかめ	米、麦 ★バター、じゃが芋、卵、さとう、 小麦粉、揚げ油、 ごま	ねぎ かぼちゃ 人参、小松菜、白菜、きゅうり、ごぼう ブルー	花かつお 塩 しょうゆ、花かつお
9	火	あみパン 小倉あん 野原のバベキュー チキンのパジル焼き	小豆 ウインナー、ベーコン 豚にく	三温糖 じゃがいも、三温糖、揚げ油、 オリーブ油	人参、きゃべつ、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、 パジル、パセリ、にんにく	塩 醤油、味噌、カレー粉、酒 塩
10	水	麦ご飯 納豆 豚レバー汁 ★人參の卵とじ スイカ	なつとう 豚にく、レバー、赤みそ ★たまご、ツナ	米、麦 じゃがいも サラダ油	人参、こんにゃく、からしな 人参、ニラ すいか	花かつお
11	木	ミートソースパグティ 海藻サラダ ★カボチャケーキ (代替食なし) もずく丼	豚にく、レバー、大豆 わかめ、しらす、ちくわ ★たまご、★チーズ	米、麦、三温糖、でん粉、サラダ油 ★アーモンド、小麦粉、三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、なす、きのこ、トマト、 木くらげ、胡瓜、きゃべつ、ピーマン、シーカーラー果汁 カボチャ	塩、ウスターソース 醤油、酢、こしょう (七味)
12	金	★ゴーヤーかき揚げ (代替食なし) うどん	豚にく、もずく ★たまご、ちくわ、しらす	米、麦 じゃがいも、ごま、小麦粉、揚げ油 さつまいも、三温糖、もち粉	人参、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく にがり、かぼちゃ、木くらげ	塩、醤油、味噌、豆板醤、こしょう 塩
15	月	麦ご飯 冬瓜汁 ししゃもの塩焼き ★こんにゃくの和え物	豚にく、わかめ、油あげ ししゃも(オス) ★いか、ひじき	米、麦 ごま、マヨネーズ	人参、とうがん、ちんげんさい、しょうが 人参、こんにゃく、小松菜	塩、醤油、花かつお 塩 醤油、味噌
16	火	★手作りハンバーグ (代替食なし) ★スライスチーズ ドイト風スープ キャベツのクラフト風	★たまご、豚にく、牛にく、 ★スライスチーズ ソーセージ、大豆、レンズ豆	★アーモンド、パン粉、三温糖、 デミグラスソース、サラダ油 じゃがいも、サラダ油 オリーブ油、三温糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン 人参、きゃべつ、マッシュルーム、玉ねぎ 人参、きゃべつ、きゅうり	ウスターソース、ケチャップ、塩 塩、こしょう、鶏だし膏 醤油、こしょう
17	水	麦ご飯 夏野菜カレー ピクルスべつたら漬け ★フルーツヨーグルト ★スナックアーモンド (代替食なし) ★中華風焼きそば	豚にく ★ヨーグルト、黒大豆	米、麦 じゃがいも、カレールウ、サラダ油 ごま 砂糖 ★アーモンド	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	ウスターソース
18	木	さつまいものあめがらめ 春雨の中巻サラダ ★ケチャップライス	かまぼこ	さつまいも、さとう、ごま、水あめ、揚げ油 醤油、さとう、ごま油 ★マーガリン、米、麦、サラダ油	人参、きゅうり、大根 人参、マッシュルーム、木くらげ、玉ねぎ コーン、グリーンピース、 きゃべつ、胡瓜、トマト、玉ねぎ、ピーマン、 フルーツ缶(もも、パイナップル、みかん) シークラー果汁	ウスターソース 塩、こしょう、鶏だし膏 醤油、こしょう
19	金	イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう
22	月	スライスパン 赤飯 アサ汁 豚しゃぶサラダ ★黒糖アガラサー (代替食なし) 沖焼きそば ★魚のてんぷら (代替食なし) ゴーヤーとパインの和え物 あまがし	小豆 アサ、とうふ、もずく 豚にく ★加工乳 豚にく、つきあげ ★たまご、ほき、 ハム りよくとう、金時豆	米、麦 さつまいも、小麦粉、でん粉、揚げ油 サラダ油 さとう 米、黒米、もち米 ごま、三温糖 強力粉、黒糖 砂糖、三温糖、サラダ油 小麦粉、揚げ油 グラニュー糖 押し麦、黒砂糖	人参、よもぎ、はくさい、小松菜、パクチョイ 人参、にがり、玉ねぎ パン えのきたけ 人参、きゃべつ、大根、シーカーラー果汁	塩、醤油、花かつお 塩 しょうゆ 塩、こしょう、鶏だし膏 醤油、みりん、酢
24	水	★ケチャップライス イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう
25	木	★ケチャップライス イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう
26	金	★ケチャップライス イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう
29	月	★ケチャップライス イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう
30	火	★ケチャップライス イタリアンサラダ フルーツ白玉 ★チーズ (代替食なし) ぼろぼろじゅうし いもたまご ★ゴーヤーチャンプルー	ソーセージ ★チーズ ツナ	三温糖、オリーブ油 もち粉、グラニュー糖 (すいか、バナナ)	人参、玉ねぎ、なす、へちま、かぼちゃ きゅうり、ピクルス(胡瓜)べつたら大根 バナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル)	塩、こしょう 塩、こしょう 塩、こしょう

●調味料詳細

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆)白・赤・イナムドウ用みそ(大豆)酢(小麦)黒豆(大豆)青豆(大豆)もやし(大豆)きな粉(大豆)マヨネーズナンエッグ(大豆)ツナ(大豆)カステラ(大豆)マーガリン(乳)大豆)バター(乳)ジェノバペースト(乳)パン粉(小麦・大豆)ケーキ粉(小麦・乳・大豆)カレールウ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご)デミグラスソース(小麦・鶏肉)甜面醬(小麦・大豆)オスターソース(かきエキス・濃醬)ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆)肉団子(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)白菜キムチ(大豆)塩はシマース使用※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等)えび・かにが共生しています。 ※揚げ油(大豆)は数回調理に使用しています。  
 ●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。  
 表示義務7品目:卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば  
 推奨20品目:あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・ゼラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつたけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もも・やまいも・りんご・カッシュナッツ・くるみ・ごま  
 ●今帰仁給食センターでは、乳・卵・えび・かに・いか・たこ・あさり・ほたて・魚卵・落花生・ナッツ類を対応を行います。