

令和8年

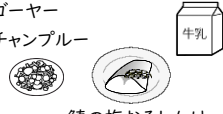
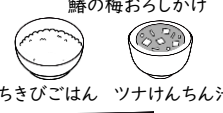
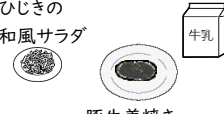
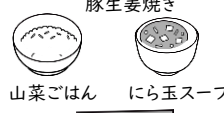
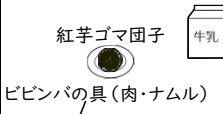

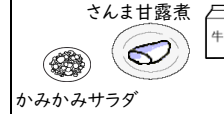
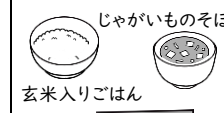
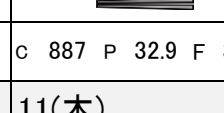
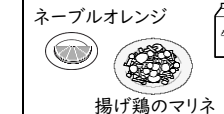

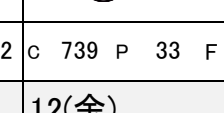
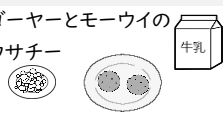
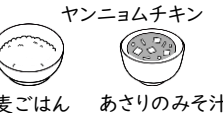
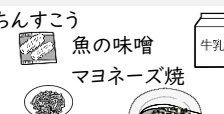

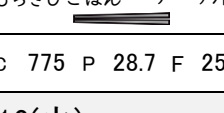

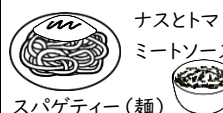
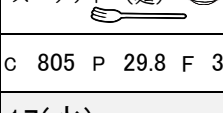
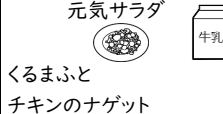

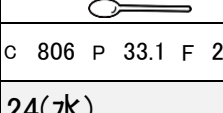

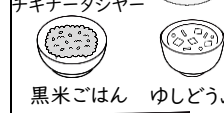
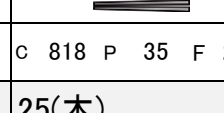
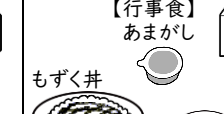
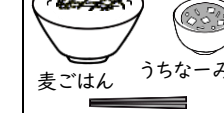
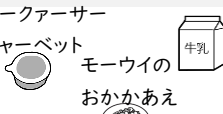

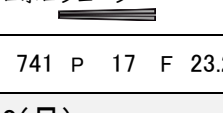


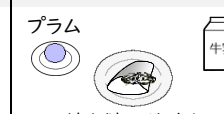
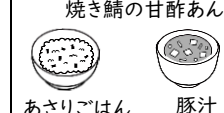
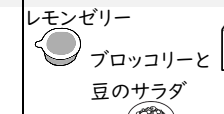

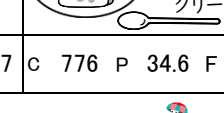


6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

沖縄県立開邦中学校

TEL: 098-889-1715
FAX: 098-889-1709

開邦中の学校 給食摂取基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
中学校		814	34.6	22.6

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 虫歯予防デーにちなんだ献立	5(金)
	<p>ゴーヤー チャンプルー</p>  <p>牛乳</p> <p>鱈の梅おろしかけ</p>  <p>もちきびごはん ツナけんちん汁</p>	<p>ひじきの 和風サラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>豚生姜焼き</p>  <p>山菜ごはん いら玉スープ</p>	<p>紅芋ゴマ団子</p>  <p>牛乳</p> <p>ビビンバの具(肉・ナムル)</p>  <p>もずくスープ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>さんま甘露煮</p>  <p>牛乳</p> <p>かみかみサラダ</p>  <p>じゃがいものそばろ煮</p>  <p>玄米入りごはん</p>	<p>ネーブルオレンジ</p>  <p>牛乳</p> <p>揚げ鶏のマリネ</p>  <p>なかよしパン</p>  <p>南瓜のシチュー</p>
中学校	C 767 P 35.7 F 26.2	C 769 P 35.6 F 30.1	C 751 P 28.6 F 20.2	C 887 P 32.9 F 31.2	C 739 P 33 F 23.6
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	<p>ゴーヤーとモーウイの ウサチー</p>  <p>牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p>  <p>麦ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>ちんすこう</p>  <p>牛乳</p> <p>魚の味噌 マヨネーズ焼</p>  <p>パパイヤリチー</p>  <p>もちきびごはん アーサ汁</p>	<p>キャロットラペ</p>  <p>牛乳</p> <p>ほうれん草オムレツ</p>  <p>ナスとトマトの ミートソース</p>  <p>スパゲティー(麺)</p>	<p>欠食 (開邦祭準備)</p>	<p>欠食 (開邦祭準備・校内発表)</p>
中学校	C 738 P 31.9 F 24.4	C 775 P 28.7 F 25.7	C 805 P 29.8 F 35.4		
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 旧暦5/4ユッカヌヒー	19(金) 旧暦5/5グングワチグニチー
	<p>欠食 (振替休日)</p>	<p>欠食 (振替休日)</p>	<p>元気サラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>くるまふと</p>  <p>チキンのナゲット</p>  <p>麦ごはん(多) ハヤシライス</p>	<p>クレープ(県産パン)</p>  <p>牛乳</p> <p>ミスダル</p>  <p>チキナータシャー</p>  <p>黒米ごはん ゆしどうふ</p>	<p>【行事食】 あまがし</p>  <p>牛乳</p> <p>もずく丼</p>  <p>麦ごはん うちのーみそ汁</p>
中学校			C 806 P 33.1 F 24.5	C 818 P 35 F 27.9	C 814 P 32.3 F 26.7
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	<p>シークァーサー シャーベット</p>  <p>牛乳</p> <p>モーウイの おかかあえ</p>  <p>ふかし芋</p>  <p>ポロポロジュシー</p>	<p>慰霊の日</p>	<p>棒々鶏サラダ</p>  <p>牛乳</p> <p>焼き餃子(2個)</p>  <p>麦ごはん マーボーへちま</p>	<p>プラム</p>  <p>牛乳</p> <p>焼き鯖の甘酢あん</p>  <p>あさりごはん 豚汁</p>	<p>レモンゼリー</p>  <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーと 豆のサラダ</p>  <p>ピザトースト</p>  <p>チキンの クリーム煮</p>
中学校	C 741 P 17 F 23.2		C 796 P 33.6 F 27.3	C 786 P 37 F 31.7	C 776 P 34.6 F 29.7
こ ん だ て	29(月)	30(火)	 <p>旧暦5月5日の行事食「あまがし」</p>  <p>沖縄では旧暦の5月5日に、子どもたちの健やかな成長を祈って「あまがし」を食べる風習があります。</p> <p>あまがしは、緑豆(または小豆)や押し麦を、たっぷりの黒糖でじっくり煮込んだ沖縄の伝統的なスイーツです。黒糖の深いコクと、押し麦のプチプチとした食感がクセになる、素朴で優しい味わいが魅力です。</p> <p>6月19日の給食に「あまがし」が登場します。沖縄の伝統の味を味わいながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう!</p>		
	中学校	C 742 P 25.6 F 19.7	C 707 P 25.4 F 20		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年6月 詳細献立表(アレルギー)






※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	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	
1	月		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			鯖の梅おろしかけ	さわら	砂糖	だいこん	塩,こしょう,しょうゆ,みりん,酒,ねり梅
			ゴーヤーチャンプルー	豆腐,豚肉,卵	こめ油	ゴーヤー,人参,玉ねぎ	塩,しょうゆ
			ツナけんちん汁	油揚げ,ツナ,麦みそ	こめ油	大根,ごぼう,人参,こんにゃく,しいたけ,こねぎ	かつおだし,酒
2	火		山菜ごはん	鶏肉,油揚げ	米,カルシウム米,砂糖,こめ油	わらび,たけのこ,きくらげ,えのき,人参	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおだし
			豚生姜焼き	豚肉	砂糖	しょうが	酒,みりん,しょうゆ
			ひじきの和風サラダ	ひじき,鶏肉	砂糖,ごま油	きゅうり,人参,小松菜,玉ねぎ,にんにく	塩,酢,しょうゆ
			にら玉スープ	卵,豆腐	ごま油,でん粉	えのきたけ,玉ねぎ,にら	しょうゆ,塩,こしょう,かつおだし,チキンブイヨン
3	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ビビンバ	豚肉,麦みそ	こめ油,砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,人参,もやし,小松菜	コチュジャン,しょうゆ,みりん,塩
			もずくスープ	もずく,魚そうめん	でん粉	しいたけ,玉ねぎ,人参	かつおだし,塩,こしょう,しょうゆ
			紅芋ゴマ団子		紅いも団子(小麦),大豆油		
4	木		玄米入りごはん		米,カルシウム米,玄米,ごま		
			さんま甘露煮	さんま甘露煮(小麦)			
			かみかみサラダ	イカ	ノンエッグマヨネーズ,ごま,砂糖	千切大根,れんこん,きゅうり,人参	酢,塩
			じゃがいものそぼろ煮	鶏肉,粒状大豆たん白	じゃがいも,こめ油,砂糖	人参,玉ねぎ,こんにゃく,小松菜,しょうが,ウーヅパウダー	酒,しょうゆ,塩,みりん,かつおだし
5	金		なかよしパン		なかよしパン(小麦,乳)		
			揚げ鶏のマリネ	鶏肉	小麦粉(小麦),大豆油,砂糖,こめ油	玉ねぎ,パセリ,きゅうり,パイン(缶),キャベツ,人参	塩,こしょう,酢
			南瓜のシチュー	鶏肉,白花豆,いんげん豆,豆乳	じゃがいも,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン,こめ油	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,ウーヅパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう,米粉のホワイトルウ
					オレンジ		
8	月		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉(小麦),でん粉,大豆油,砂糖,ごま油,ごま,水あめ	にんにく	塩,こしょう,しょうゆ,みりん,コチュジャン
			ゴーヤーとモーウイのウサチー	ツナ	砂糖,ごま油	ゴーヤー,モーウイ,シークワサー	塩,しょうゆ,酢
			あさりのみそ汁	あさり,豆腐,麦みそ		キャベツ,長ねぎ,しょうが	かつおだし

9	火		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			魚の味噌マヨネーズ焼き	ホキ,麦みそ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	こねぎ	塩,こしょう,みりん
			パイパイリチー	厚揚げ,豚肉,チキアギ(卵抜)	こめ油	パイパイ,人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ
			アーサ汁	アーサ,絹ごし豆腐		えのきたけ,しょうが	かつおだし,塩,しょうゆ
			ちんすこう		ちんすこう(小麦)		食塩
10	水		スパゲティー(麺)		スパゲッティ(小麦),こめ油		塩
			ナスとトマトのミートスパゲティー	豚肉,鶏レバー	こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,なす,にんにく,トマト,ウージパウダー	ウスターソース,デミグラスソース(小麦),ケチャップ,塩,こしょう,チキンブイオン
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵)			
			キャロットラペ		アーモンド,砂糖,オリーブ油	人参,きゅうり	酢,塩,こしょう,マスタード,クミン
17	水		麦ごはん(多)		米,麦,カルシウム米		
			ハヤシライス	豚肉	こめ油,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン	マッシュルーム,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト,にんにく,ウージパウダー	ウスターソース,カレー粉,米粉のハヤシルウ,赤ワイン,ケチャップ,塩,こしょう,ポークブイオン,デミグラスソース(小麦)
			くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦)			
			元気サラダ	ローズハム(卵),昆布,糸けずり	こめ油	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	酢,塩,こしょう
18	木		黒米ごはん		米,カルシウム米,黒米		
			ミヌダル	豚肉	砂糖,ごま		しょうゆ,みりん,酒
			チキナータシャー	豚肉,ツナ	麩(小麦),こめ油	からし菜,人参,キャベツ	塩,こしょう,しょうゆ
			ゆしどうふ	ゆしどうふ,アーサ			しょうゆ,塩,かつおだし
			クレープ(県産パイン)		米粉クレープ		
19	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			もずく丼	豚肉,粒状大豆たん白,もずく	こめ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,玉ねぎ,人参,小松菜	塩,しょうゆ,みりん
			うちなーみそ汁	豆腐,豚肉,卵,麦みそ		玉ねぎ,しめじ,山東菜,こねぎ	かつおだし
			あまがし		あまがし		
22	月		ポロポロジュシー	豚肉,麦みそ	米,麦,カルシウム米,こめ油	小松菜,人参,冬瓜	かつおだし,しょうゆ,塩
			ふかし芋		さつま芋		
			モーウイのおかかあえ	糸けずり	ごま,砂糖	モーウイ,きゅうり	しょうゆ,塩,酢
			シークアーサーシャーベット		シークアーサーシャーベット		

24	水		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			焼き餃子	餃子(小麦)			
			棒々鶏サラダ	鶏肉,麦みそ	ごま,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	しょうゆ,酢
			マーボーへちま	豆腐,豚肉,豚レバー,麦みそ	こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	人参,玉ねぎ,こねぎ,にんにく,しょうが,へちま,木くらげ,ウージパウダー	しょうゆ,オイスターソース(小麦),ポークビヨン
25	木		あさりごはん	あさり,鶏肉	米,カルシウム米,こめ油,砂糖	人参,たけのこ,しいたけ,えのきたけ,こねぎ,しょうが	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつおだし
			焼き鯖の甘酢あん	さば	砂糖,でん粉	しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,ケチャップ,トマトソース(小麦・乳),酢,しょうゆ
			豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,麦みそ	こめ油	大根,ごぼう,人参,長ねぎ,こんにゃく,小松菜	かつおだし
			プラム			プラム	
26	金		ピザトースト	無塩せきベーコン,チーズ(乳)	食パン(小麦、乳),こめ油	マッシュルーム,玉ねぎ,ピーマン	ピザソース,ケチャップ
			ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆,ツナ	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	あお豆,ブロッコリー,きゅうり,ごぼう,レモン	酢,マスタード,塩,こしょう
			チキンのクリーム煮	鶏肉,白花豆,いんげん豆,豆乳	じゃがいも,こめ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,ほうれんそう,コーン,ウージパウダー	米粉のホワイトルウ,白ワイン,塩,こしょう,チキンビヨン
			レモンゼリー		レモンゼリー		
29	月		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦)	大豆油		
			冬瓜の煮つけ	鶏肉,厚あげ,昆布,チキアギ(卵抜)	砂糖,こめ油	冬瓜,人参,こんにゃく,しいたけ,いんげん,しょうが	かつおだし,酒,みりん,塩,しょうゆ
			ナタデココフルーツ			ナタデココ,みかん,黄桃,パイン(缶),りんご	
30	火		冷やし中華(麺)		中華めん(小麦)		
			冷やし中華(たれ)				レモン冷やし中華スープ(小麦)
			冷やし中華(具)	錦糸卵(卵),ロースハム(卵,乳)	ごま	きゅうり,もやし,人参	
			ミニ肉まん	肉まん(小麦)			
			すいか			すいか	