

5月献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

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。

2(月) かしわもち 牛乳 唐草焼き / 切干大根の和え物 たけのこごはん 子どもの日にちなんだ献立	心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！ 新年度が始まって早くも1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん休みの日にも早寝・早起きを心掛け朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。	6(金) みかん 牛乳 ちくわのオープン焼き / ごま和え 麦ごはん 肉じゃが		
9(月) 名護中欠食 オレンジ 牛乳 揚げだし豆腐 / 大根とささみの生姜和え あじさいごはん 献立名	10(火) 牛乳 仲良しゼリー タコライス もずくスープ	11(水) プルーン 牛乳 オムカツ / ポテトサラダ 魚介のパペロンチーノ	12(木) 牛乳 アセロラゼリー 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め 麦ごはん かきたま汁 アセロラの日	13(金) 牛乳 桑の実ジャム 鶏肉のシークワーサー焼き キャベツサラダ あみパン 白花豆スープ
16(月) オレンジ 牛乳 魚の香草焼き / ごぼうサラダ カレーピラフ 献立名	17(火) 牛乳 春巻き / もやしの中華和え 麦ごはん 麻婆豆腐	18(水) 牛乳 洋梨 タピオカ / アーサの酢の物 ウプサー ソース焼きそば	19(木) 牛乳 きなこナッツ 中華丼 麦ごはん キムチ和え	20(金) 牛乳 ミニケチャップ スクランブルエッグ コンブ / 海藻サラダ コッパパン ABCスープ セルフサンドを作ろう
23(月) 牛乳 みかんタルト きびなご / パンサンスー チリソース 五目チャーハン 献立名	24(火) バナナ 牛乳 のり 納豆みそ / きんぴら炒め 麦ごはん 冬瓜汁 セルフおにぎりを作ろう	25(水) 牛乳 抹茶ケーキ / ブロッコリーサラダ スパゲティボンゴレ	26(木) 牛乳 いわしの梅煮 / キャベツのレモン和え 麦ごはん 具沢山みそ汁	27(金) 牛乳 りんごヨーグルト いんげんソテー 揚げパン レンズ豆のスープ
30(月) オレンジ 牛乳 魚のごま風味焼き / 梅肉和え かやくごはん	31(火) 牛乳 ひよこ豆のサラダ トンカツ 麦ごはん 野菜カレー 中体連応援献立	今月の給食に使用する 名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・きゅうり・にら トマト・ねぎ・ピーマン・キャベツ シークワーサー果汁 学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。		

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
2 ／ 月	 だけのごはん 唐草焼き 切干大根の和え物 かしわもち	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ひじき 竹輪	筍 人参 ごんにゃく 干し椎茸 絹さや 人参 いんげん 切干大根 きゅうり	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 こめ油 三温糖 ごま油	醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 料理酒 薄口醤油 みりん 塩 醤油 キムチ液（大豆）
				かしわもち	
6 ／ 金	 麦ごはん 肉じゃが ちくわのオープン焼き こま和え みかん	牛肉 竹輪 牛乳 脱脂粉乳（乳） チーズ（乳） しらす	人参 玉葱 いんげん ごんにゃく パセリ きゃべつ ほうれん草 人参 みかん	じゃがいも 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 ブイヨン（鶏肉 豚肉） かつお節 醤油 酢 塩
9 ／ 月	 あじさいご飯 揚げだし豆腐 大根とささみの生姜和え オレンジ	鶏肉 豆腐 鶏肉	人参 玉葱 あお豆 梅 ねぎ 大根 きゅうり おろし生姜（小麦） オレンジ	米 麦 黒米 紅芋 こめ油 サラダ油（大豆） 三温糖 でん粉 ごま油	塩 薄口醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 みりん 醤油 醤油
10 ／ 火	 あわごはん もずくスープ タコライス 仲良しゼリー	もずく 豆腐 白かまぼこ（卵 大豆） 牛肉 豚肉 ミックスビーンズ チーズ（乳）	おろし生姜（小麦） 人参 玉葱 ビーマン きゃべつ トマト おろしにんにく みかん バイン 黄桃 シークワーサー果汁	米 あわ こめ油 グラニュー糖	塩 醤油 みりん かつお節 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリミックス チリパウダー パプリカパウダー 塩 アガー
11 ／ 水	 魚介のペペロンチーノ オムレツ ポテトサラダ ブルー	イカ えび あさり オムレツ（卵 小麦 大豆） ハム（卵）	しめじ 人参 玉葱 ほうれん草 おろしにんにく パセリ きゅうり 人参 コーン	スパゲティ（小麦） オリーブ油 じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 醤油 鷹の爪 塩 こしょう 酢
12 ／ 木	 麦ごはん かきたま汁 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め アセロラゼリー	卵 鮭 白みそ 厚揚げ ベーコン（卵）	ほうれん草 ねぎ きゃべつ 小松菜 人参 にら	米 麦 でん粉 ノンエッグマヨネーズ こめ油 アセロラゼリー（りんご）	塩 醤油 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節 料理酒 塩 こしょう みりん 塩 醤油
13 ／ 金	 あみパン 白花豆スープ 鶏肉のシークワサー焼き キャベツのサラダ 菜の実ジャム	白花豆&大福豆 ベーコン（卵） 牛乳 鶏肉 キャベツ 菜の実	人参 しめじ パセリ シークワーサー果汁 キャベツ 人参 コーン	じゃがいも パター（乳） 小麦粉 でん粉 三温糖 三温糖 菜の実ジャム	塩 こしょう 鶏だし骨 醤油 みりん 酢 醤油 塩
16 ／ 月	 カレーピラフ 魚の香辛焼き ごぼうサラダ オレンジ	鶏肉 ほき チーズ（乳） 鶏肉	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム パセリ ごぼう きゅうり 人参 オレンジ	米 麦 こめ油 パン粉（小麦 大豆） アーモンド オリーブ油 ごま	醤油 塩 カレー粉 鶏だし骨 塩 こしょう ごまドレッシング（ごま 小麦 大豆）
17 ／ 火	 麦ごはん 麻婆豆腐 春巻き もやしの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉葱 おろしにんにく にら おろし生姜（小麦） 春巻き（えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉）	米 麦 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	テンメンジャン（小麦 大豆） 醤油 塩 トウバンジャン（小麦 大豆） ブイヨン（豚肉）
18 ／ 水	 ソース焼きそば タピオカウプサー アーサの和え物 洋梨	豚肉 きなこ（大豆） アーサ たこ	もやし 人参 きゅうり きくらげ 人参 もやし きゃべつ たけのこ ビーマン 青のり シークワサー果汁 大根 レモン果汁 洋梨	春雨 三温糖 ごま ごま油 中華めん（小麦 大豆） こめ油 ごま油 たびおかでん粉 紅芋 ごま 三温糖 グラニュー糖	塩 醤油 酢 塩 ウスターソース オイスターソース 塩 酢 薄口醤油
19 ／ 木	 麦ごはん 中華丼 キムチ和え きなこナッツ コッパン	イカ えび 豚肉 くさわかめ きなこ（大豆）	干し椎茸 白菜 玉葱 人参 絹さや おろしにんにく おろし生姜（小麦） きゅうり 大根	米 麦 こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま 三温糖 アーモンド くるみ 三温糖 コッパン（小麦 乳 大豆）	醤油 塩 料理酒 ブイヨン（鶏肉 豚肉） キムチ液（大豆） 塩 醤油 塩
20 ／ 金	 ABCスープ スクランブルエッグ 海藻サラダ ーロケチャップ	鶏肉 卵 海藻サラダ シーチキン（大豆）	玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 パセリ 大根 きゅうり	じゃがいも マカロニ（小麦） こめ油 こめ油 三温糖	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨 塩 こしょう 醤油 酢 ケチャップ
23 ／ 月	 五目チャーハン きびなごチリソース パンサンスー みかんタルト	ハム（卵） きびなご	玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン コーン 干し椎茸 おろし生姜（小麦） 人参 小松菜 きゃべつ	米 麦 こめ油 でん粉 三温糖 サラダ油（大豆） 春雨 ごま 三温糖 ごま油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 チリソース トウバンジャン（小麦 大豆） 和風ドレッシング（小麦 大豆 りんご） 薄口醤油 塩 酢
24 ／ 火	 麦ごはん 冬瓜汁 さんびら炒め 納豆みそ 焼きのり バナナ	鶏肉 昆布 豚肉 ちき揚げ（小麦 大豆） 赤みそ 白みそ 納豆（大豆） シーチキン（大豆） のり バナナ	冬瓜 人参 小松菜 ごぼう ごんにゃく 人参 いんげん おろし生姜（小麦） バナナ	米 麦 三温糖 こめ油 ごま油 ごま 三温糖 こめ油 アーモンド	塩 醤油 料理酒 みりん かつお節 醤油 塩 みりん 七味唐辛子（ごま） かつお節
25 ／ 水	 スパゲティボンゴレ 抹茶ケーキ ブロッコリーサラダ	あさり ベーコン（卵） 卵 牛乳 小豆 ブロッコリー	人参 玉葱 ビーマン トマト缶 マッシュルーム おろしにんにく 抹茶 ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	スパゲティ（小麦） こめ油 小麦粉 グラニュー糖 パター（乳）	ケチャップ デミグラスソース 白ワイン 塩 こしょう ベーキングパウダー フレンチドレッシング
26 ／ 木	 麦ごはん 貝だくさんみそ汁 いわしの梅煮 キャベツのレモン和え	鶏肉 赤みそ 白みそ いわし梅煮（小麦 大豆） 竹輪	人参 大根 小松菜 しだいけ きゃべつ きゅうり 赤ビーマン レモン果汁	米 麦 じゃがいも 三温糖	かつお節 塩 薄口醤油 酢
27 ／ 金	 揚げパン レンズ豆のスープ いんげんソテー りんごヨーグルト	きなこ（大豆） ワインナー（小麦 大豆 乳 牛肉 豚肉） レンズ豆 ベーコン（卵） ヨーグルト（乳 りんご ゼラチン）	玉葱 人参 パセリ おろしにんにく いんげん コーン エリンギ ごんにゃく	コッパン（小麦 乳 大豆） 黒糖 粉アーモンド 三温糖 サラダ油（大豆） じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 塩 醤油 こしょう
30 ／ 月	 かやくごはん 魚のごま風味焼き 梅肉和え オレンジ	鶏肉 さば 梅肉和え	人参 干し椎茸 ごぼう グリーンピース きゅうり 大根 オレンジ	米 麦 こめ油 ごま 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 料理酒 醤油 みりん 梅じしお かつお節
31 ／ 火	 麦ごはん 野菜カレー トンカツ ガルパンソーサラダ	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン おろしにんにく ひよこ豆 チーズ（乳）	玉葱 人参 ビーマン おろしにんにく きゅうり 大根 赤ビーマン レモン果汁	米 麦 じゃがいも 栗 こめ油 とんかつ（豚肉 卵 大豆 小麦） サラダ油（大豆） 三温糖	カレーフレーク カレー粉 リンゴピューレ とんかつソース 鶏だし骨 こしょう 薄口醤油 酢

※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・あさりのり等の海藻類や、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・おから・赤みそ・白みそ・あみそ・甘白みそ・油揚げ（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鶏だし骨（豚肉）