

2022年(R4)

名護市立

羽地学校給食センター

TEL 58-1233



5月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal(小学生)
 ○エネルギー 830kcal(中学生)
 ○たんぱく質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

2(月) 真喜屋小・緑風1~4年欠食 柏もち 魚のお茶梅だれ たけのこごはん 五色和え 八十八夜&こどもの日献立	3(火) 名護市で作られた食材！ キャベツ、ねぎ、パパイア、 冬瓜、にら、大根、ピーマ ン、きゅうり、もやし、セ ロリ、羽地米、やんばる など・・・ 給食では名護市産や県産の 食材を中心に使用していま す。	4(水) 当今月のうちな一行事食 沖縄本土復帰記念日 5月15日は沖縄の本土 復帰記念日です。今年は 復帰から50年の節目の 年。沖縄の歴史と平和の 大切さを考える機会にし たいですね。16日はう ちなな料理の献立にしま した。	5(木) 真喜屋小・緑風1 ~4年生は柏もち です。	6(金) ひるぎ1~6年欠食 みかん ししゃもの塩焼き ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん もずくのみそ汁 ゴーヤーの日(5/8)献立
9(月) オレンジ 荳わかめ和え 中華ちまき風 たきこみごはん ジャージャー豆腐 家常豆腐	10(火) 黒糖アガラサー パパイヤリチー 麦ごはん クーリジシ 黒糖の日(5/10)献立	11(水) グレープフルーツ ハンバーグ コールスローサラダ バーガーパン クラム チャウダー	12(木) アセロラゼリー 花野菜のサラダ ポテトの ナポリタン チーズ煮 アセロラの日(5/12)	13(金) みかん さばの照り焼き かわりきんぴら 麦ごはん いなかがる 田舎汁
16(月) 羽地中欠食 みかん グルクンのからあげ クファ ジューシー 大根の うっちゃん漬 沖縄本土復帰記念日にちなんで	17(火) すいか ※変更の可能性あり カレーライス ピーンズ サラダ	18(水) オレンジ 海そうサラダ マカロニグラタン 黒糖パン 野菜スープ	19(木) 黒糖ピーンズ スルルのシークワサーがけ 沖縄焼きそば ウサチー 毎月第3 木曜日は 琉球料理の日	20(金) 緑風5年欠食 オレンジ 枝豆しゅうまい (ホイコーロー 回鍋肉) 麦ごはん 春雨スープ
23(月) 羽地幼・小欠食 さつま芋のシークワサー煮 五目あんかけ 焼きそば パンパンチ 棒棒鶏	24(火) 羽地中1年欠食 みかん かつおのねぎソースがけ フータシャ 麦ごはん ゆしどうふ汁	25(水) オレンジ きゅうりとわかめサラダ チリコンカン コッペパン ポテトバタージュ スープ	26(木) ムース 鶏肉のマーマレード焼き えび ピラフ アスパラソテー	27(金) ゴーヤー入り卵焼き おかか和え 麦ごはん 肉じゃが
30(月) 稲田小・真喜屋小欠食 ※変更の可能性あり プラム 魚のアーサマヨネーズ焼き あじさい ごはん 野菜の ごま和え	31(火) 切干大根の中華和え カシューナッツうま煮 麦ごはん スーミータン 粟米湯	新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。全国的に5月は気 候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、沖縄は梅雨の入りで、気温が急に上 がったりもするため、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろ ん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べる習慣をつけて、 健康的な生活リズムを身につけましょう。 早寝・早起き・朝ごはん! 熱中症にも 注意!!		

★お知らせ★ 各品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覧ください。

3つのグループ ① ② ③ の働きと使用食材名

日 曜 日	献立名	① 1・2群(たんぱく質・無糖質)	② おむに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無糖質)	③ おむに力や熱となる 5・6群(炭水化物・糖質)	調味料・だしなど
2 月	たけのこごはん	鶏肉、油揚げ、わかめ	たけのこ、にんじん	米、菜、こめ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
	魚のお茶梅だれ	しいら	鶏肉	でん粉、小豆粉、三温糖、揚げ油	緑茶、酢、しょうゆ
	五色和え	卵	菜の花、にんじん、きくらげ、もやし	三温糖、白ごま	しょうゆ
	柏もち			上新粉、砂糖、小豆	
	麦ごはん			米、麦	
6 月	ちすくのみそ汁	もすく、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、ごまつな、えのき、ねぎ		かつおだし
	ししやもの塩焼き	ししやも			料理酒
	ゴーヤーチャンプルー	豚肉、とうふ、卵、糸けずり	ゴーヤー、にんじん、キャベツ	こめ油	
	みかん (実質度小、1歳1～4年生のみ)		白肉魚		
	柏もち (実質度小、1歳1～4年生のみ)			上新粉、砂糖、小豆	
9 月	中華炒き盛だきごみごはん	豚肉、大豆	しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	米、菜、こめ油	料理酒、しょうゆ、こしょう
	ジャージャー豆腐	厚揚げ、豚肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	こめ油、三温糖、ごま油、でん粉	豆味噌、しょうゆ
	菜わかめ和え	菜わかめ	もやし、キャベツ、きゅうり	白ごま、ごま油、三温糖	酢、しょうゆ
	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米、菜	
10 月	クリーミッシュ	豚肉、白かまぼこ、卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		鶏だし、かつおだし、しょうゆ
	パプリカイリチー	ちきあげ(大豆)、ツナ	パプリカ、人参、からしな	こめ油	しょうゆ
	黒糖アガラサー	牛乳		小豆粉、ベーキングパウダー、黒糖、三温糖、黒ごま	
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)		三温糖	クチャップ、ウスターソース、赤ワイン
11 月	コーンスローサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエグマヨネーズ、三温糖	酢
	クラムチャウダー	あさり、白飯、白いんげん豆、牛乳	にんじん、玉ねぎ、いんげん	小麦粉、バター、じゃがいも	白ワイン、鶏だし
	グレアフルーツ		グレアフルーツ		
	ナポリタン	ウインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スパゲティ(小麦)、こめ油	クチャップ
	ポテトのチーズ煮	ベーコン(豚肉)、チーズ	乾燥パセリ	じゃがいも、生クリーム、バター	チキンブイヨン
12 月	花野菜のサラダ		ブロッコリー、カリフラワ、コーン、キャベツ		塩ドレッシング
	アセロラゼリー			アセロラゼリー(りんご)	
	麦ごはん			米、麦	
	田舎汁	赤みそ、白みそ	大根、ごぼう、ごまつな、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ		かつおだし
	さばの照り焼き	さば		三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
13 月	かわりきんぴら	豚肉	パプリカ、ピーマン、にんじん	白ごま、三温糖、こめ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
	みかん		きよみかん		
	クワアジュシー	豚肉、ちきあげ(大豆)、昆布	にんじん、ねぎ、しいたけ	米、菜、こめ油	しょうゆ、かつおだし、鶏だし
	グルクンのからあげ	グルクン		でん粉、小麦粉、揚げ油	
	大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	酢、うっちゃん粉
16 月	みかん		甘夏みかん		
	カレーライス(チキンカレー)	鶏肉	玉ねぎ、パプリカ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ	こめ油	カレールー、デミグラスソース、ウスターソース、しょうゆ
	カレーライス(麦ごはん)			米、麦	
	ビーンズサラダ	レッドキドニー、大豆、ガルパンソー、ツナ	きゅうり、コーン缶	ノンエグマヨネーズ	
	ずいか		ずいか		
17 月	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	野菜スープ	ベーコン(豚肉)	玉ねぎ、大根、しめじ、にんじん、しょうが		しょうゆ、鶏だし
	マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、白いんげん豆、チーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、ミックスベジタブル	マカロニ、バター、パン粉	チキンブイヨン、ホワイトルーフ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
	鶏そうらだ	菜わかめ、昆布、餅つな、鶏つな、白キリンサイ、オーシャンキング(お好み焼き)	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
	オレンジ		ネーブルオレンジ		
18 月	沖縄焼きそば	豚肉、ちきあげ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、にら	沖縄そば(小麦 大豆)、こめ油	しょうゆ
	スルルのシークワサーがけ	きびなご	シークワサー果汁	小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖	酢
	ウサチー	ツナ	ごまつな、きゅうり、パプリカ、にんじん	三温糖	酢、しょうゆ
	黒糖ビーンズ	大豆		黒糖	
	麦ごはん			米、麦	
19 月	春雨スープ	鶏肉、もすく	春雨、もやし、ごまつな、しょうが		鶏だし、しょうゆ
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、豆味噌、テンメンジャン
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい(大豆 鶏肉 豚肉 小麦 乳)			
	オレンジ		ネーブルオレンジ		
	五目あんかけ焼きそば	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、ごまつな、たけのこ、きくらげ、しょうが	こめ油、ごま油、でん粉	しょうゆ、オースターソース、料理酒、鶏だし
20 月	五目あんかけ焼きそば(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
	パンパンチー	鶏肉	大根、きゅうり、しょうが	三温糖、白ごま、ごま油	しょうゆ、酢
	さつまいものシークワサー煮		シークワサー果汁	さつまいも、三温糖	
	麦ごはん			米、麦	
	ゆしどうふ汁	ゆしどうふ、アーサ			しょうゆ、かつおだし
21 月	かつおのねぎソースがけ	かつお	ねぎ、にんにく、しょうが	でん粉、小麦粉、揚げ油、白ごま、三温糖	しょうゆ、みりん
	フータシャー	卵、ツナ	からしな、キャベツ、にんじん	麺(小麦 大豆)、こめ油	しょうゆ
	みかん		甘夏みかん		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	チリコンカン	レッドキドニー、大豆、豚ひき肉	玉ねぎ、トマト缶、にんにく、しょうが	小麦粉、オリーブ油	赤ワイン、クチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、チリコンカン
22 月	ポテトポタージュスープ	ベーコン(豚肉)、白飯、白いんげん豆、牛乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、小麦粉、バター	鶏だし
	きゅうりとわかめサラダ	わかめ	きゅうり、モウイ	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
	オレンジ		ネーブルオレンジ		
	えびピラフ	えび	にんじん、玉ねぎ、コーン缶、あお豆	米、麦、バター	料理酒、しょうゆ、鶏だし
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレードジャム、しょうゆ、白ワイン
23 月	アスパラソテー	ベーコン(豚肉)	アスパラガス、キャベツ、しめじ、にんにく	オリーブ油	しょうゆ
	ムース	ムース(乳)			
	麦ごはん			米、麦	
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、いんげん、きくらげ	じゃがいも、三温糖、こめ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
	ゴーヤー入り卵焼き	卵、鶏ひき肉	ゴーヤー、玉ねぎ	こめ油	
24 月	おなか和え	糸けずり	キャベツ、きゅうり、ごまつな	白ごま、三温糖	しょうゆ、酢
	あじさいごはん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、乾燥カリカリ梅	米、麦、黒米、こめ油、紅芋	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
	魚のアサマヨネーズ焼き	ほき、チーズ、アーサ、乾燥粉乳		ノンエグマヨネーズ	
	野菜のごま和え		いんげん、キャベツ、にんじん、もやし	白ごま	酢、しょうゆ
	ブラム		ブラム		
25 月	麦ごはん			米、麦	
	スーミータン	豆腐、卵	コーン缶、にら、ごまつな	ごま油、でん粉	鶏だし
	カシューナッツうま煮	ミートボール(小麦 豚肉 鶏肉)	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン	カシューナッツ、揚げ油、三温糖、こめ油、でん粉	オースターソース、クチャップ
	切干大根の中華和え		切干大根、きゅうり、もやし	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢

※予定献立表は、食品表示法に定められている28日以内のみとなっています。

※・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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・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。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もすく・おき・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえびかた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豚肉、鶏肉、牛肉(小麦・大豆) ②卵・特選卵・ウインナー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレールー(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐、豆乳、おから・赤みそ・白みそ・味噌・甘口みそ・油揚げ・大豆油(大豆)
 ⑥デミグラスソース(小麦・豚肉) ⑦ウスターソース(大豆・りんご) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫鶏だし(鶏肉)