



5月給食だより



毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

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。

<p>2(月)</p> <p>献立名</p> <p>プチたい焼き カルシウム サラダ スタミナ肉丼 たまごの スープ 麦ごはん</p> <p>子どもの日にちなんだ献立</p>	<p>3(火)</p> <p>戦没者追悼の日</p>	<p>4(水)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5(木)</p> <p>こどもの日</p>	<p>6(金)</p> <p>ミニフィッシュ イタリアンサラダ ピザトースト 春キャベツの 麦スープ</p>
<p>9(月)</p> <p>献立名</p> <p>マカロニサラダ ゆでたまご 麦ごはん ポークカレー</p>	<p>10(火)</p> <p>タピオカ ウブサー 切干大根の ピリ辛あえ 中華海鮮 焼きそば</p>	<p>11(水)</p> <p>アスパラ ソテー きなこ あげパン トマトスープ</p>	<p>12(木)</p> <p>ひじきと ひよこ豆の アセロラ ゼリー あすもの 手作り 干草焼き たけのごはん</p> <p>アセロラの日 献立</p>	<p>13(金)</p> <p>さばの ごまみそ煮 くだもの タマナーチャンプルー あわごはん クーリジシ</p> <p>本土復帰記念 献立</p>
<p>16(月)</p> <p>献立名</p> <p>杏仁豆腐と フルーツあえ 酢魚 麦ごはん 中華つくね スープ</p>	<p>17(火)</p> <p>大根サラダ サクサク ポテトの ヌガー チーズ煮 春野菜の ペペロンチーノ</p>	<p>18(水)</p> <p>手作り ちんすこう もずく丼 (具) きゅうりのごまあえ 麦ごはん 鶏のお汁</p>	<p>19(木)</p> <p>野菜の 塩昆布あえ くだもの 厚揚げの そぼろあんかけ アーサの たきこみごはん</p>	<p>20(金)</p> <p>ブロッコリーと きのこのソテー ジャム わかさぎの マリネ あみパン ポーク ビーンズ</p>
<p>23(月)</p> <p>献立名</p> <p>ひじきの 佃煮 くだもの 野菜のかきあげ 麦ごはん 厚揚げと 野菜の旨煮</p>	<p>24(火)</p> <p>きゃべつ メンチカツ くだもの くるみと小魚の ごまからめ カレーうどん</p>	<p>25(水)</p> <p>魚の花園焼き パパイヤリッチー 麦ごはん 沖縄風 みそ汁</p>	<p>26(木)</p> <p>海藻サラダ くだもの 焼き目付き ギョウザ 中華おこわ</p>	<p>27(金)</p> <p>小松菜と アーモンドの くだもの サラダ ハンバーグの ソースかけ クラム バーガーパン チャウダー</p> <p>小松菜の日 献立</p>
<p>30(月)</p> <p>献立名</p> <p>グルクンの アーサーソースかけ こんにゃくの 甘辛い 麦ごはん 利休汁</p> <p>こんにゃくの日 献立</p>	<p>31(火)</p> <p>ごぼうサラダ ヨーグルト チキンの バジル焼き スパゲティ ミートソース</p>	<p>5月病を 吹き飛ばそう！</p> <p>睡眠 運動</p>	<p>今月の うちな一行事食</p> <p>13日 復帰記念日献立</p> <p>1972年5月15日、日本に 返還され沖縄県が誕生し ました。沖縄の本土復帰 を記念した献立で、今年 で50年目になります。沖 縄の歴史と平和の大切さを 考える機会にして欲しいです。</p> <p>5.15</p>	<p>旬なご産食材を 5月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 菜ねぎ・にら 冬瓜・しめじ 生しいたけ きゃべつ・トマト パパイヤ きゅうり <p>給食では、名護市内や県産、地 元食材を中心に活用し、給食提 供に努めています。</p>

2022年 5月 詳細献立表 屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風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確認ください。

日 期 月	献立名	3つのグループ			調味料・だしなど
		① おもに肉・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	② おもに卵の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	③ おもにかや熱となる 5・6群 (炭水化物・糖質)	
2月	煮こぼん			米 煮	
	たまごのスープ	わかめ 鶏卵	トマト にんじん しめじ たまねぎ 菜の花	でん粉	シマース こしょう 醤油 だししょう
	スタミナ肉片	豚肉	にんじん たまねぎ さくらげ にんにく 赤こんにゃく にんにく	ごま油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 酒
	カルシウムサラダ	しらす チーズ(乳) ハム(豚・鶏・大豆)	きゃべつ 小松菜 きゅうり にんじん	白ごま 三温糖 たんかんドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)	
6月	ブチたい焼き		ブチたい焼き(小麦・大豆)		
	ピザトースト	ウィンナー(豚) チーズ(乳)	たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム トマト	マーガリン(小麦・乳・大豆)	ピザソース(大豆・りんご)
	香キャベツと煮のスープ	鶏肉	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ しめじ	煮 ごま油	醤油 シマース こしょう だししょう
	イタリアンサラダ	いか ひよこ豆	大根 ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	三温糖 イタリアンドレッシング(大豆・りんご)	
9月	煮こぼん			米 煮	
	ポークカレー	豚肉 白滝菜ベースト	たまねぎ ピーマン にんじん コーン ブロッコリー にんにく 生薑 りんごピューレ	マーガリン じゃがいも	カレー粉 シマース カレーフレーク マドラスカレーパウダー(小麦・大豆・りんご) チャップン(りんご) ウスターソース 粉がらみ
	ゆでたまご	鶏卵			
	マカロニサラダ	ツナ	にんじん きゃべつ きゅうり りんご	マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ フレンチドレッシング 三温糖	シマース こしょう
10月	中級海鮮焼きそば	いか えび あさり 豚肉 青のり	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん さくらげ	中級めん(小麦・大豆) ごま油	シマース 醤油 ウスターソース オイスターソース 酒
	タピオカフッサー	さなご(大豆)	シークワサー果汁	タピオカでんぷん 紅芋 グラニュー糖	シマース
	切干大根のピリ辛あえ	鶏肉	切干大根 白米 きゅうり	三温糖	キムチの漬(いか・りんご・大豆) 醤油 シマース
	くだもの		くだもの		
11月	香なごあげパン	さなご(大豆) 脱脂粉乳		コッパパン(小麦・乳・大豆)アーモンド 三温糖 黒糖 大豆油	
	ミナストローネ	鶏肉 ウィンナー(豚) レッドキドニー	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ にんにく トマト	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) ごま油 三温糖	醤油 シマース こしょう だししょう
	アスパラソテー	ベーコン(豚・大豆)	アスパラ 赤ピーマン にんじん たまねぎ コーン にんにく	ごま油	シマース こしょう 醤油
	くだもの		くだもの		
12月	たけのこごはん	鶏肉 ちきり鶏(大豆) 塩漬け	たけのこ にんじん 椎茸 あお豆(大豆)	米 煮 ごま油	シマース 醤油 酒 粉かつお
	手作り千草焼き	鶏肉 アーサ オーシャンキング		ごま油 塩(小麦)	シマース こしょう 醤油
	ひじきとひよこ豆のサラダ	ひじき ひよこ豆 ちくわ	ブロッコリー にんじん きゅうり きゃべつ	ノンエッグマヨ 三温糖 ごま	シマース 醤油
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)		
13月	あわこぼん			米 煮	
	クワリソシ	豚肉 カステラがまほこ(豚・大豆) 鶏卵	冬瓜 椎茸 にんじん こんにゃく 小松菜	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) ごま油 三温糖	醤油 シマース こしょう だししょう 粉かつお
	さばのごまみそ煮		さばのごまみそ煮(さば・ごま・大豆)		
	タマナーチャンプルー	豆腐 ツナ缶(大豆)	きゃべつ からし菜 もやし にんじん	ごま油	シマース こしょう 醤油
16月	煮こぼん			米 煮	
	中華つくねスープ	中華つくね(小麦・ごま・大豆・豚・鶏)	にんじん 椎茸 チンゲン菜 コーン 白菜	ごま油	シマース こしょう 醤油 だししょう 粉かつお
	群魚	ホキ	生椎茸 にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ	ごま油 ごま油 三温糖 大豆油 でん粉	シマース こしょう クチャップ 醤油 酢
	香に豆腐とフルーツあえ		フルーツ(バナナ・りんご) バイン豆 黄味粉 みかん缶 シークワサー果汁	香に豆腐(乳)	
17月	香野菜のペペロンチーノ	えび いか ウィンナー(豚)	きゃべつ たまねぎ にんじん コーン 菜の花 マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	シマース こしょう 醤油 酒 チキンブイヨン(鶏) 七味唐辛子
	ポテトのチーズ煮	ベーコン(豚・大豆) チーズ(乳)	たまねぎ 粉(セリ) にんにく	じゃがいも ごま油	シマース こしょう
	大根のサラダ	鶏肉	大根 にんじん きゅうり シークワサー果汁	三温糖	醤油 酢
	サクサクスカー		レーズン ドライフルーツミックス	マシュマロ(ゼラチン・豚) バター アーモンド グラニュー糖 コーンフレーク(乳・大豆) ごま	
18月	煮こぼん			米 煮	
	鶏のお汁	鶏肉 昆布	ノリイイ にんじん チンゲン菜	ごま油 三温糖 でん粉	醤油 シマース 粉かつお
	もずく酢	もずく 豚肉	にんじん たまねぎ えのきたけ コーン 小松菜 にんにく	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油
	きゃべつときゅうりのごまあえ	わかめ	きゃべつ きゅうり もやし にんじん	小麦粉 三温糖 ラード(豚) 黒糖	酢 醤油
19月	手作りちんすこう			米 煮 ごま 三温糖	醤油 シマース みりん 粉かつお
	アーサ入り炊きこみごはん	鶏肉 アーサ 塩漬け ちきり鶏(大豆)	にんじん 椎茸 菜の花	ごま油 でん粉 三温糖	醤油 酒 みりん 粉かつお
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 鶏肉 豚肉	たまねぎ	ごま油 三温糖	酢 醤油
	野菜の塩昆布あえ	しらす 糸干すり 塩昆布(小麦・大豆)	白米 きゃべつ にんじん きゅうり	ごま油 三温糖	酢 醤油
20月	煮こぼん			米 煮	
	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ いんげん トマト マッシュルーム にんにく	じゃがいも ごま油 三温糖	クチャップ トマトピューレ デミグラスソース シマース だししょう
	わかさぎのマリネ	わかさぎ	たまねぎ きゅうり トマト	でん粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	酢 シマース こしょう
23月	ブロッコリーときのこのソテー	ベーコン(豚・大豆)	ブロッコリー にんじん しめじ エリンギ たまねぎ にんにく	ごま油	シマース こしょう 醤油
	ジャム			いちごジャム	
	煮こぼん			米 煮	
	厚揚げと野菜の旨煮	鶏肉 厚揚げ	たけのこ にんじん たまねぎ 椎茸 にんにく いんげん	じゃがいも 粟子 ごま油 三温糖	醤油 みりん シマース 粉かつお
24月	野菜のかき揚げ	魚肉ソーセージ(小麦・大豆) 大豆 鶏卵	にんじん たまねぎ	さつまいも 小麦粉 大豆油	シマース
	ひじきの佃煮	ひじき しらす		ごま 三温糖	ゆかり 醤油 みりん
	くだもの		くだもの		
	カレーうどん	豚肉 塩漬け	にんじん たまねぎ 白米 パクチョイ 菜の花 しめじ にんにく	うどん(小麦) ごま油	カレーフレーク カレー粉 シマース ウスターソース だししょう
25月	国産きゃべつメンチカツ		きゃべつメンチカツ(小麦・大豆・豚・鶏) 大豆油		
	くるみと小魚のごまからめ	カエリ		くるみ アーモンド ごま 三温糖 水あめ	醤油
	くだもの		くだもの		
	煮こぼん			米 煮	
26月	沖崎風みそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 納豆 白みそ	にんじん もやし 冬瓜 こんにゃく 小松菜		粉かつお
	魚の花巻焼き	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	ノンエッグマヨ	シマース こしょう
	ノリイイリチー	つきあげ(大豆) 厚揚げ	ノリイイ こんにゃく にんじん じら	ごま油	シマース こしょう 醤油 みりん 粉かつお
	中級おこわ	豚肉 塩漬け	にんじん 椎茸 にんにく たけのこ いんげん	米 もち米 ごま油 ごま油	醤油 酒 みりん だししょう
27月	焼き目付きキョウザ		焼き目付きキョウザ(小麦・大豆・豚・鶏)		
	海藻サラダ	鶏肉 海藻ミックス	おくら 大根 にんじん きゅうり 生姜	三温糖	醤油 酢 シマース
	くだもの		くだもの		
	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
30月	クラムチャウダー	あさり ベーコン(豚・大豆) 五徳豆と五穀(大豆) 白滝菜ベースト 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごま油	酒 シマース こしょう だししょう
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(豚・大豆)	しめじ たまねぎ	三温糖	デミグラスソース ウスターソース クチャップ
	小松菜とアーモンドのサラダ		小松菜 きゃべつ きゅうり もやし コーン	アーモンド 三温糖	醤油 酢
	くだもの		くだもの		
31月	煮こぼん			米 煮	
	利休汁	塩漬け 納豆 白みそ	冬瓜 にんじん えのき 菜の花 こんにゃく 椎茸	ごま	粉かつお
	グルクンのアーサソースかけ	グルクン アーサ	赤ピーマン たまねぎ シークワサー果汁	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	酢 醤油 シマース
	こんにゃくの旨辛炒め	牛肉	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん にんにく 生姜	ごま油 三温糖	醤油 みりん 酒 シマース 七味唐辛子(ごま)

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。
 乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いわし・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。 ※もずく・あおさ・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・特選酢・ワインビネガー(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・鶏肉)
 - ⑤豆腐、豆乳、おから・赤みそ・白みそ・あじこ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
 - ⑥マーガリン(乳・大豆) ⑦バター(乳)
 - ⑧ごま油(ごま・大豆) ⑨ノンエッグマヨネーズ(大豆)
 - ⑩だししょう(豚肉・鶏)
 - ⑪だししょう(豚肉)