

# 5月 献立表

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

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

<p>1(月)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のマスタード焼き / グリーンサラダ</p> <p>黒糖パン / ポークビーンズ</p> <p>献立名</p>	<p>2(火)</p> <p>牛乳</p> <p>かしわもち / アーサの和え物</p> <p>唐草焼き / たけのこごはん</p> <p>子どもの日にちなんで</p>	<p><b>元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんの効果</b></p> <p>1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>やる気や集中力が 高まる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>イライラ しにくくなる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>運動能力 アップ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>便秘を 予防する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>生活リズムが 整う</p> </div> </div>			
<p>8(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ミニケチャップ / きゅうりとコーンのサラダ</p> <p>スクランブルエッグ / コッパパン</p> <p>白花豆スープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p> <p>献立名</p>	<p>9(火)</p> <p>牛乳</p> <p>日向夏 / さばの生姜煮 / ほうれん草の白和え</p> <p>かやくごはん</p>	<p>10(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ / ごまジャコ和え</p> <p>麦ごはん / 肉じゃが</p>	<p>11(木)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ / 大学芋 / 梅肉和え</p> <p>ソース焼きそば</p>	<p>12(金)</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>タコライス / コーンと卵のスープ</p> <p>アセロラの日</p>	
<p>15(月) 桜中・名護中欠食</p> <p>牛乳</p> <p>スルルーのから揚げ / 千切りイリチー</p> <p>もずくのり / あわごはん / クーリジシ</p> <p>沖縄復帰記念にちなんで</p> <p>献立名</p>	<p>16(火)</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ / ささみチーズ焼き / ガルバンゾーサラダ</p> <p>ケチャップライス</p>	<p>17(水)</p> <p>牛乳</p> <p>きなこナッツ</p> <p>中華丼 / キムチ和え</p>	<p>18(木)</p> <p>牛乳</p> <p>抹茶ケーキ / プロックローサラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>19(金)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のごま風味焼き / キャベツのレモン和え</p> <p>麦ごはん / 具だくさんみそ汁</p>	
<p>22(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト / いんげんとエリンギソテー</p> <p>揚げパン / レンズ豆のスープ</p> <p>献立名</p>	<p>23(火)</p> <p>牛乳</p> <p>黄桃 / 鮭のみそマヨ焼き / 大根とささみの生姜和え</p> <p>あじさいごはん</p>	<p>24(水)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き / もやし中華和え</p> <p>麦ごはん / 麻婆豆腐</p>	<p>25(木)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ / ポテトのチーズ炒め / 海藻サラダ</p> <p>スパゲティパロンチーノ</p>	<p>26(金)</p> <p>牛乳</p> <p>のり / 納豆みそ / 野菜炒め</p> <p>麦ごはん / 冬瓜のおつゆ</p>	
<p>29(月)</p> <p>牛乳</p> <p>チョコジャム / 鶏肉のシークワサー焼き / ポテトサラダ</p> <p>なかよしパン / ABCスープ</p> <p>献立名</p>	<p>30(火)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ / 豆腐のチリソース / パンサンサー</p> <p>五目チャーハン</p>	<p>31(水)</p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ / 仲良しゼリー</p> <p>麦ごはん / 野菜カレー</p> <p>中体連応援献立(勝つカレー)</p>	<p><b>元気!</b></p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・パパイヤ・ねぎ シークワサー果汁</p> <p>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。</p>		

献立名	3つのグループの調子を整える			調味料・だしなど	
	お肉・血・肉・骨となる 1,2群(たんぱく質・無機質)	お肉・体の調子を整える 3,4群(ビタミン・無機質)	お肉に力や熱となる 5,6群(炭水化物・脂質)		
1/月	黒糖パン ポークビーンズ 魚のマスタード焼き グリーンサラダ	豚肉 大豆 ほき 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 おろしにんにく ミックスペスタブル	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 三温糖 こめ油 ノンエッグマヨネーズ りんじんドレッシング(オレシジ 大豆 りんご)	塩 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 豚だし骨 塩 こしょう 粗入りマスタード
2/月	たけのこごはん 唐草焼き アーサの和え物 かしわもち	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ひじき アーサ たこ	たけのこ 人参 干し椎茸 絹さや 人参 いんげん 大根 シークワーサー果汁	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 こめ油 グラニュー糖	醤油 みりん 料理酒 塩 豚だし骨 料理酒 薄口醤油 みりん 薄口醤油 酢
8/月	コッペパン 白花豆スープ スクランブルエッグ きゅうりとコーンのサラダ	鶏肉 牛乳 白花豆&白いんげん豆ペースト 卵	人参 しめじ 玉ねぎ パセリ	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも バター 小麦粉 こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 塩 こしょう
9/月	ミネケチャップ かやくごはん さばの生姜煮 ほうれん草の白和え みかん	鶏肉 さばの生姜煮(小麦 大豆 さば) シーチキン(小麦) 豆腐 甘白みそ	人参 干し椎茸 ごぼう 葉ねぎ ほうれん草 人参 こんにゃく みかん	米 麦 こめ油 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 豚だし骨 塩
10/水	麦ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ ごまジャコ和え ソース焼きそば	牛肉 ちくわ(大豆) 卵 青のり粉 しらす	人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく きゃべつ 人参 きゅうり	じゃがいも 三温糖 こめ油 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖 ごま油	塩 醤油 みりん 料理酒 中華ガラスープ(豚肉 鶏肉) 酢 醤油 塩
11/木	大学芋 梅肉和え オレシジ	鶏肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆)	きゃべつ もやし 人参 たけのこ ピーマン	中華麺(小麦 大豆) こめ油 ごま油 さつまいも サラダ油 三温糖 でん粉 ごま	塩 ウスターソース オイスターソース 醤油 みりん
12/金	麦ごはん コーンと卵のスープ タコライス	豆腐 卵 牛肉 豚肉 大豆 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ キャベツ トマト おろしにんにく	米 麦 でん粉 こめ油	塩 薄口醤油 豚だし骨 ケチャップ ウスターソース チリミックス デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩
15/月	アセロラゼリー あわこはん クレンジシ スルメのから揚げ 千切りイリチー もすくのり	豚肉 油揚げ 卵 きびなご 昆布 豚肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆)	大根 ごぼう 干し椎茸 おろしにんにく 人参 なら 切干大根	米 あわ でん粉 サラダ油 こめ油 三温糖	醤油 塩 かつお節 豚だし骨 醤油 料理酒 カレー粉 醤油 みりん 塩 かつお節 醤油 料理酒
16/火	ケチャップライス ささみチーズ焼き ガルパンソーサラダ バナナ	鶏肉 ひよこ豆 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 大根 赤ピーマン きゅうり レモン果汁	米 麦 こめ油 三温糖	醤油 塩 ケチャップ こしょう 豚だし骨 酢 こしょう 薄口醤油
17/水	麦ごはん 中華丼 キムチ和え きなこナッツ	イカ えび あさり 豚肉 わかめ きな粉(大豆)	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ おろしにんにく おろししょうが(小麦) 大根 きゅうり	米 麦 三温糖 こめ油 でん粉 ごま 三温糖 アーモンド カシューナッツ 三温糖	醤油 オイスターソース 塩 料理酒 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉) キムチ味(りんご 大豆) 塩 醤油 塩
18/木	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 あずき	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油 小麦粉 グラニュー糖 バター フレンチドレッシング	塩 白ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう 抹茶 ベーキングパウダー
19/金	麦ごはん 真だくさんみそ汁 魚のごま風味焼き きゃべつ(レモン)和え	鶏肉 赤みそ 白みそ さば シーチキン(小麦)	人参 大根 しめじ 葉ねぎ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	米 麦 じゃがいも ごま 三温糖	かつお節 料理酒 醤油 みりん 塩 薄口醤油 酢
22/月	揚げパン レンズ豆のスープ いんげん&エリンギソテー ヨーグルト	きな粉(大豆) ウインナー(豚肉 豚肉 大豆 小麦 乳) レンズ豆 ちぎ揚げ(小麦 大豆)	玉ねぎ 人参 パセリ いんげん 人参 エリンギ こんにゃく おろしにんにく	コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 粉末黒糖 じゃがいも こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 醤油 塩
23/火	あじさいごはん 鮭のみそマヨ焼き 大根とささみの生姜和え 黄桃	鶏肉 鮭 白みそ 鶏肉	人参 玉ねぎ あお豆 葉ねぎ 大根 きゅうり おろししょうが(小麦) 黄桃	米 麦 黒米 紅芋 こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	カリカリ梅 塩 薄口醤油 みりん 料理酒 豚だし骨 料理酒 塩 こしょう みりん 醤油
24/水	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 ハム(豚肉 乳 大豆) 卵	人参 玉ねぎ おろししょうが(小麦) なら おろしにんにく 春巻き(小麦 大豆) 鶏肉 豚肉 (ごま) サラダ油	米 麦 こめ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 三温糖	塩 醤油 テンメツジャン(小麦 大豆) トウバンジャン(小麦) 豚だし骨
25/木	スパゲティペペロンチーノ ポテトのチーズ炒め 海藻サラダ オレシジ	あさり えび イカ サラミソーセージ(豚肉 豚肉 卵) チーズ(乳) シーチキン(大豆) 海藻サラダ	人参 玉ねぎ ほうれん草 パセリ おろしにんにく 大根 きゅうり オレシジ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも こめ油 三温糖	塩 料理酒 醤油 カイエンペッパー 塩 中華ガラスープ(鶏肉 豚肉) 醤油 酢
26/金	麦ごはん 冬瓜のおつゆ 野菜炒め 納豆みそ 焼きのり	鶏肉 昆布 豚肉 納豆(大豆) 赤みそ 白みそ シーチキン(大豆)	冬瓜 人参 ほうれん草 きゃべつ 人参 小松菜 おろししょうが(小麦)	米 麦 こめ油 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 オイスターソース
29/月	なかよしパン ABCスープ 鶏肉のシークワーサー焼き ポテトサラダ チョコジャム	ベーコン(卵) 鶏肉 ハム(豚肉 乳 大豆) 卵	玉ねぎ 人参 きゃべつ マッシュルーム シークワーサー果汁 パセリ きゅうり 人参 コーン	なかよしパン(小麦 乳 大豆) マカロニ(小麦) こめ油 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 こしょう 醤油 豚だし骨 醤油 みりん 塩 こしょう 酢
30/火	五目チャーハン 豆腐のチリソース ハンサンスー オレシジ	ハム(豚肉 乳 大豆) 卵 豆腐 えび	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン 干し椎茸 おろししょうが(小麦) 玉ねぎ おろしにんにく きゃべつ 人参 小松菜 コーン	米 麦 こめ油 こめ油 三温糖 でん粉 醤油 こま 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)	醤油 塩 こしょう 豚だし骨 トマトピューレ ケチャップ 塩 オイスターソース トウバンジャン(小麦)
31/水	麦ごはん 野菜カレー トンカツ 仲良しゼリー	鶏肉 昆布 豚肉 アガー	玉ねぎ 人参 ピーマン おろしにんにく 豚ヒレカツ(豚肉 卵 大豆 小麦) サラダ油	米 麦 じゃがいも こめ油 グラニュー糖	カレー粉 カレー粉 リンゴピューレ ウスターソース 豚だし骨

※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・オレシジ・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・あおさ・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(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレー粉(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・厚揚げ(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豚だし骨(豚肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)