令和6年
5月
東江学校給食センター
53-2543

5月こんだてひょう

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。

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！

こんだて		1(水) 牛乳 かんてん寒天のウサチー タマナチャンプルー クファジューシー 琉球料理献立	2(木) 欠食：久辺小 瀬喜田小 牛乳 やさいコロッケ きのこスパゲティ ビーンズサラダ 5/6 コロッケの日によせて	3(金) 《 憲法記念日 》 **5月の名護市産の食材** ねぎ　にら　冬瓜 きゅうり　パパイヤ ゴーヤー　とり肉 とうふ　厚揚げ ぶた肉　たまご 学校給食は地産地消に取り組んでいます。	
こんだて	6(月)《 こどもの日振休 》 **あなたのからだは食べたものでできている** **甘いお菓子、ジュースを食べすぎ、飲みすぎていませんか？あなたの食べたもので体は作られます。** **お皿やコップにわけるなど、食べすぎ、飲みすぎに気をつけて、楽しみましょう！**	7(火) 牛乳 キーマカレー ①麦ごはん ②キーマカレー ささみチーズフライ フルーツヨーグルト 5/5 こどもの日によせて	8(水) 牛乳 ゴーヤーサラダ さばのこうそうやき香草焼き 食パン ポークビーンズ 5/8 ゴーヤーの日	9(木) 牛乳 手作りかいせん海鮮チヂミ キムチ焼きうどん 切干大根サラダ	10(金) 欠食：東江幼・小 牛乳 黒糖アガラサー にんじんシリシリー 麦ごはん イナムドゥチ 5/10 黒糖の日
こんだて	13(月) 欠食：東江中 屋部中 牛乳 ブロッコリーソテー 夏野菜のミートグラタン ツナライス	14(火) 牛乳 アセロラフルーツポンチ とり肉のシークワーサー焼き コッペパン 白菜のクリーム煮 5/12 アセロラの日によせて	15(水) 牛乳 パパイヤイリチー ウムクジアンダーギー 五こくごはん クーリジシ ほんどぶっきぎねんのこんだて 沖縄県 本土復帰記念の献立	16(木) 牛乳 キャロットナッツケーキ ひじきサラダ コンメランザーネスパゲティ（パスタ・ソース）	17(金) 牛乳 バナナ 三色そぼろ丼 ①麦ごはん ②肉そぼろ ③野菜とたまご 三色そぼろ丼 ごまみそ汁
こんだて	20(月) 牛乳 やさいのオイスター炒め 小魚のウッチン揚げ 中華おこわ	21(火) 牛乳 やさいの納豆和え さばの照り焼き 玄米ごはん けんちん汁	22(水) 牛乳 白菜ソテー ウインナー コッペパン きのこのクリームスープ セルフウインナードックを作ろう	23(木) 牛乳 春巻き 中華焼きそば ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ棒棒鶏	24(金) 久辺小保健委員会が献立を考えました！ 牛乳 夏野菜のさっぱりサラダ ミニケチャップハンバーグ 麦ごはん やさいのみそ汁 熱い！！！運動会献立
こんだて	27(月) 欠食：東江幼・小 久辺小 牛乳 きんぴらごぼう とうふのじゃこあんかけ 県産モズクの炊き込みごはん	28(火) 牛乳 もやしと青菜のナムル ヤンニョムチキン 麦ごはん 白菜スープ	29(水) 牛乳 やさいのごま和え さばの塩焼き 玄米ごはん すき焼き風	30(木) 牛乳 ごまココアマシュマロ ブロッコリーサラダ ボンゴレスパゲッティ	31(金) 牛乳 プリン タコライス ①麦ごはん ②キャベツ・チーズ ③タコスミート タコライス 春雨スープ 中体連応援献立

※ 給食に関する問い合わせは　：名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎５３－１２１２（内線　１２１　／　１３０）

2024 5月 詳細献立　　東江学校給食センター

★お知らせ★　台風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確認ください。

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
1／水	クファジューシー	豚肉　チキアギ　昆布	こんにゃく　人参　ねぎ　椎茸	米　麦　こめ油	シママース　濃口醤油　みりん風　料理酒　鰹節　豚だし骨
	タマナチャンプルー	厚揚げ　コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ　人参　もやし	こめ油	濃口醤油　シママース
	寄天のウサチー	かに風味かまぼこ　無添加ハム(大豆・鶏肉・豚肉　寄天	きゅうり　大根	三温糖　白ごま	特濃酢　薄口醤油
2／木	きのこスパゲティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参　たまねぎ　本耳　しめじ　まいたけ　椎茸　にんにく	スパゲティ(小麦)　こめ油　マーガリン	シママース　濃口醤油 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)　パセリ
	やさいコロッケ	野菜コロッケ(小麦・大豆)　大豆油			
	ビーンズサラダ	無添加ハム(大豆・鶏肉・豚肉)　ミックスビーンズ	キャベツ　きゅうり　コーン　レモン果汁	オリーブ油　三温糖	カレー粉　シママース　濃口醤油　特濃酢
7／火	麦ごはん			米　麦	
	キーマカレー	牛ひき肉　豚ひき肉　豚レバー　大豆	たまねぎ　人参　ピーマン　エリンギ　トマト リンゴピューレ　しょうが　にんにく	こめ油	ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご)　ケチャップ ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)　シママース　カレー粉
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	パナナ　みかん　黄桃　パイン		
8／水	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	さばの香味焼き	鯖		オリーブ油	シママース　こしょう　白ワイン　バジル イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)
	ポークビーンズ	大豆　豚肉	たまねぎ　人参　インゲン　トマト　にんにく	じゃがいも　三温糖　こめ油	ケチャップ　赤ワイン　シママース　こしょう　豚だし骨
	ゴーヤーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ　きゅうり　大根　ゴーヤー　コーン シークヮーサー果汁	オリーブ油　三温糖	特濃酢　こしょう　シママース
9／木	キムチ焼きうどん	豚肉　油揚げ	たまねぎ　人参　ほうれん草 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	うどん(小麦)　こめ油	キムチ味(りんご・大豆)　濃口醤油　シママース　みりん風
	手作り麩餅チヂミ	チリメン　豚肉　イカ　卵	たまねぎ　にら	じゃがいも　米粉　小麦粉　ごま油　三温糖　白ごま	シママース　穀物酢　濃口醤油
	切干大根のサラダ	ちくわ(大豆)	切干大根　キャベツ　小松菜　人参	ごま油　三温糖	特濃酢　薄口醤油
10／金	麦ごはん			米　麦	
	イナムドゥチ	豚肉　カステラかまぼこ　厚揚げ　甘口白みそ	椎茸　こんにゃく		豚だし骨　鰹節
	人参シリシリー	ツナ(大豆)　スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参　パパイヤ　にら	こめ油	濃口醤油
	黒糖アガラサー	加工乳		強力粉　グラニュー糖　黒糖	重曹　ベーキングパウダー
13／月	ツナライス	ツナ(大豆)　あさり　大豆	人参　たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース　しょうが	米　麦　こめ油	白ワイン　シママース　こしょう　鶏だし骨
	夏野菜のミートグラタン	豚ひき肉　豚レバー　大豆　チーズ(乳)　加工乳	なす　トマト　たまねぎ　人参　にんにく	小麦粉　マーガリン	赤ワイン　ケチャップ　中濃ソース(りんご)　カレー粉 オイスターソース(大豆)　シママース　パセリ
	ブロッコリーソテー	ボロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー　キャベツ　コーン　エリンギ	こめ油	シママース　こしょう　濃口醤油 オイスターソース(大豆)
14／火	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	鶏肉のシークヮーサー焼き	鶏肉	シークヮーサー果汁	三温糖	シママース　こしょう　濃口醤油　料理酒　みりん風
	白菜のクリーム煮	えび　無添加ベーコン(大豆・豚肉)　スキムミルク　加工乳	白菜　人参　たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　こめ油　マーガリン　小麦粉	白ワイン　シママース　こしょう　鶏だし骨
	アセロラフルーツポンチ		黄桃　みかん　パイン　アセロラジュレ(りんご)	ナタデココ	
15／水	五穀ごはん			米　五穀米	
	クーリジシ	豚肉　カステラかまぼこ　卵	椎茸　こんにゃく　冬瓜		濃口醤油　シママース　鰹節　豚だし骨
	ウムクジアンダーギー		にら	さつまいも　紅芋ペースト　さつまいもでん粉　大豆油	シママース
	パパイヤイリチー	ツナ(大豆)	パパイヤ　人参　にら	こめ油	シママース　濃口醤油　料理酒 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)　鰹節
16／木	コンメランザーネスパゲティ(麺)			スパゲティ(小麦)　オリーブ油　こめ油	シママース　パセリ　バジル
	コンメランザーネスパゲティ(ソース)	鶏ひき肉　豚ひき肉　豚レバー	たまねぎ　なす　人参　セロリ　トマト　にんにく	こめ油　三温糖	ケチャップ　デミグラスソース　ウスターソース　赤ワイン こしょう　シママース
	ひじきサラダ	ひじき　無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	大根　きゅうり　青豆　コーン	三温糖	こしょう　和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース　特濃酢
	キャロットナッツケーキ	卵　加工乳	人参	小麦粉　ケーキミックス(小麦)　粉アーモンド　三温糖 マーガリン　レーズン	ベーキングパウダー
17／金	麦ごはん			米　麦	
	ごまみそ汁	厚揚げ　豚肉　赤みそ　白みそ	人参　たまねぎ　ごぼう　ねぎ　れんこん	じゃがいも　すりごま　白ごま	鰹節
	三色そぼろ丼(肉そぼろ)	豚ひき肉　鶏ひき肉　豚レバー	たけのこ　本耳　椎茸　人参　たまねぎ　しょうが	三温糖　こめ油	シママース　濃口醤油　みりん風　料理酒
	三色そぼろ丼(野菜と卵)	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	小松菜　キャベツ	ごま油	濃口醤油
	バナナ		バナナ		
20／月	中華おこわ	豚肉　チリメン	椎茸　人参　たけのこ　いんげん　しょうが	米　麦　もち米　ごま油　こめ油	シママース　濃口醤油　料理酒　みりん風　豚だし骨
	小魚のウッチン揚げ	スプラット		小麦粉　片栗粉　大豆油	シママース　ウッチン粉　カレー粉
	野菜のオイスター炒め	豚肉　厚揚げ	キャベツ　ピーマン　人参　たまねぎ　しょうが　にんにく	こめ油　三温糖　ごま油　片栗粉	オイスターソース(大豆)　濃口醤油　料理酒
21／火	玄米ごはん			米　玄米	
	けんちん汁	豆腐　油揚げ	大根　長ネギ　椎茸　こんにゃく　しょうが		シママース　薄口醤油　みりん風　料理酒　鰹節
	鯖の照り焼き	鯖	しょうが	こめ油　三温糖	シママース　料理酒　濃口醤油　みりん風
	野菜の納豆和え	ひきわり納豆(大豆・小麦)　糸けずり	ほうれん草　もやし　人参	白ごま	濃口醤油　粒マスタード(小麦)
22／水	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	きのこのクリームスープ	鶏肉　スキムミルク	たまねぎ　人参　マッシュルーム　グリンピース	じゃがいも　小麦粉　マーガリン	シママース　こしょう　豚だし骨
	ボイルウインナー	ウインナー(小麦・牛肉・豚肉)			
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜　人参　いんげん　にんにく	こめ油	シママース　こしょう
23／木	中華焼きそば	豚肉　いか　青のり	人参　もやし　きゃべつ　たまねぎ　ピーマン	中華めん(小麦・大豆)　こめ油　ごま油	シママース　ウスターソース　オイスターソース(大豆)
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚肉)　大豆油			
	棒棒鶏	鶏ささみチャンク	大根　きゅうり　もやし　しょうが	白ごま　すりごま　三温糖	薄口醤油　特濃酢　トウバンジャン(大豆)
24／金	麦ごはん			米　麦	
	野菜たっぷりみそ汁	豆腐　油揚げ　白花豆ペースト　赤みそ　白みそ	キャベツ　人参　大根　たまねぎ　ねぎ		鰹節
	ハンバーグ+ケチャップ	ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			ケチャップ
	夏野菜サラダ	かに風味かまぼこ	オクラ　キャベツ　きゅうり　コーン　シークヮーサー果汁	三温糖	特濃酢　薄口醤油
27／月	県産モズクの炊き込みごはん	鶏肉　白かまぼこ　もずく	人参　ねぎ　こんにゃく　椎茸　しょうが	米　麦　こめ油	シママース　濃口醤油　みりん風　料理酒　鶏だし骨　鰹節
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐　チリメン	グリンピース	三温糖　片栗粉　こめ油	濃口醤油　カレー粉　鰹節
	きんぴらごぼう	ちくわ(大豆)	ごぼう　人参　れんこん　こんにゃく	白ごま　こめ油　ごま油　三温糖	濃口醤油　みりん風　料理酒
28／火	麦ごはん			米　麦	
	白菜スープ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	ほうれん草　白菜　コーン　しょうが	こめ油　ごま油	シママース　こしょう　薄口醤油　豚だし骨
	ヤンニョムチキン	鶏肉	にんにく	タピオカ粉　片栗粉　大豆油　ごま油　三温糖	コチュジャン(大豆)　ケチャップ　濃口醤油
	もやしと青菜のナムル		もやし　小松菜　人参　にんにく	ごま油　三温糖　白ごま	薄口醤油　トウバンジャン(大豆)
29／水	玄米ごはん			米　玄米	
	鯖の塩焼き	鯖	しょうが		シママース　料理酒
	すき焼き風	豚肉　豆腐	人参　糸こんにゃく　白菜　長ネギ　ほうれん草	三温糖　こめ油	濃口醤油　みりん風　料理酒　鰹節
	野菜のごま和え	チリメン	キャベツ　きゅうり　小松菜　コーン	三温糖　ごま油　白ごま	薄口醤油　特濃酢　シママース
30／木	ボンゴレスパゲッティ	あさり　えび　いか　無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　キャベツ　にんにく	スパゲティ(小麦)　こめ油　マーガリン	シママース　白ワイン　薄口醤油　こしょう ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ブロッコリーサラダ	ミックスビーンズ　鶏ささみチャンク	ブロッコリー　きゅうり　コーン	三温糖	濃口醤油　フレンチドレッシング　特濃酢　こしょう
	ごまココアマシュマロ			黒ゴマ　アーモンド　くるみ　コーンフレーク マシュマロ(ゼラチン)　レーズン　マーガリン	ココア
31／水	麦ごはん			米　麦	
	タコライス(ミート)	鶏ひき肉　豚ひき肉　豚レバー　大豆	たまねぎ　人参　しめじ　トマト　にんにく	三温糖　こめ油	シママース　アリメグ　ケチャップ　デミグラスソース とんかつソース(りんご)　チリパウダー
	タコライス(野菜とチーズ)	シュレッドチーズ(乳)	キャベツ		
	春雨スープ	鶏肉	小松菜　長ネギ　コーン　しょうが	春雨　ラー油	薄口醤油　シママース　鶏だし骨
	プリン			プリン(大豆)	

※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。

※**大豆油**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・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・特濃酢・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・豚肉***)　⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(***大豆***)

⑥デミグラスソース(***小麦・豚肉***)　⑦マーガリン(***乳・大豆***)　⑧無塩バター(***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豚だし骨(***豚肉***)