



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。



<p>生活リズムを見直そう</p> <p>新年度が始まって1か月がたちましたが、疲れは出ていませんか？朝起きづらかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がなかったり、気になる症状がある時は、生活リズムを見直してみましょう。</p> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p>	<p>1(水)</p> <p>柏もち 野菜のごま和え たけのこごはん 厚揚げのそばろ煮</p> <p>牛乳</p> <p>端午の節句にちなんで</p>	<p>2(木) 稲田小 真喜屋小 ひるぎ 羽地中 欠食</p> <p>お茶入りつくね きんぴらごぼう 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>3(金)</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6(月)</p> <p>5月の名護市産食材 キャベツ、パパイア、もやし、にら、ねぎ、ピーマン、ゴーヤー、きゅうり、にがな、とり肉、たまご、とうふ、シークワサー果汁</p>	<p>7(火)</p> <p>紅いもごま団子 きゅうりの中華和え マーボー丼</p> <p>牛乳</p>	<p>8(水)</p> <p>ゴーヤーの天ぷら マーミナーウサチ クファージュシー</p> <p>牛乳</p> <p>ゴーヤーの日(5/8)</p>	<p>9(木)</p> <p>さばのレモンしょうゆ焼き なすとピーマンのごまみそ炒め 麦ごはん もずく汁</p> <p>牛乳</p>	<p>10(金) 緑風1~4年 欠食</p> <p>バナナ ひじきと枝豆サラダ 黒糖パン たけのこキャベツのクリーム煮</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖の日(5/10)</p>
<p>13(月)</p> <p>アセロラゼリー 肉みそあん にがな入りナムル ジャージャー麺</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラの日(5/12)にちなんで</p>	<p>14(火)</p> <p>ヨーグルトケーキ 海そうサラダ ハヤシライス</p> <p>牛乳</p>	<p>15(水)</p> <p>ゴーヤー入り卵焼き 芋ごはん シマナーのウサチ</p> <p>牛乳</p> <p>沖縄本土復帰記念日</p>	<p>16(木)</p> <p>スルルーの黄金揚げ 野菜いため 麦ごはん クーリジシ</p> <p>牛乳</p> <p>毎月第3木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>17(金)</p> <p>マカロニサラダ 魚のトマトソース焼き コッペパン 野菜スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>20(月) 稲田小 真喜屋小 羽地中 欠食</p> <p>パパイアの中華和え ジャージャンピラフ 家常豆腐 中華ちまき風たきこみごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>21(火)</p> <p>フルーツみつ豆 もずく丼 冬瓜汁</p> <p>牛乳</p>	<p>22(水)</p> <p>青のりじゃが カレーうどん ゴーヤーのツナ和え</p> <p>牛乳</p>	<p>23(木)</p> <p>白いんげん豆の甘煮 にんじんシリシリ 麦ごはん 魚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>24(金)</p> <p>オレンジ なすのミートグラタン 桑の実ジャム コッペパン 豆乳スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>27(月)</p> <p>ブロッコリーとナッツのサラダ ポテトのチーズ煮 スパゲティボンゴレ</p> <p>牛乳</p>	<p>28(火) 羽地中1年 欠食</p> <p>ごま菓子 ホイコーロー 回鍋肉 麦ごはん 春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>29(水)</p> <p>コロッケ あじさいごはん 野菜とちくわのおかかマヨ和え</p> <p>牛乳</p>	<p>30(木)</p> <p>すいか とんかつ たまごとし カツ丼 わかめのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>中学生応援メニュー</p>	<p>31(金) 羽地中 欠食</p> <p>ごまジャコサラダ ポークビーンズ シークワサートースト</p> <p>牛乳</p> <p>パン箱のビニールシートはごみ袋にまとめてね</p>

令和6年5月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★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。その時は、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	牛乳 だけのごはん 厚揚げのそぼろ煮 野菜のごま和え 粕餅	油揚げ、けずり節 厚揚げ、鶏ひき肉、大豆たんぱく	だけのこ、にんじん、しいたけ 玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが いんげん、もやし、にんじん、コーン缶	米、麦、三温糖、サラダ油 サラダ油、三温糖、でん粉 白ごま、三温糖 かしわもち	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし しょうゆ
2 / 木	牛乳 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 お茶入りつくね きんぴらごぼろ	厚揚げ、赤みそ、白みそ 鶏ひき肉 豚肉	玉ねぎ、こまつな、えのきだけ 長ねぎ ごぼろ、にんじん、こんにゃく	米、麦 パン粉、三温糖、卵なしマヨネーズ 三温糖、サラダ油	かつおだし しょうゆ、みりん、煎茶 しょうゆ、みりん、かつおだし
7 / 火	牛乳 マーボー丼(麦ごはん) マーボー丼(具) きゅうりの中華和え 紅いもごま団子	豆腐、豚ひき肉、豚レバー	にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが きゅうり、コーン缶、にんにく	米、麦 ごま油、でん粉 三温糖、ごま油 紅いも、三温糖、もち粉、白ごま、揚げ油	テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン、中華ベース(小麦 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチンごま) しょうゆ、みりん、かつおだし
8 / 水	牛乳 クワシューシー ゴーヤーの天ぷら マーミナーウサチ	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布 ツナ、卵	にんじん、しいたけ、葉ねぎ ゴーヤー、玉ねぎ、にんじん、ウーシパウダー もやし、きゅうり、豆苗	米、麦、サラダ油 小麦粉、揚げ油 三温糖、白ごま	しょうゆ、豚だし、かつおだし かつおだし しょうゆ、酢
9 / 木	牛乳 麦ごはん もずく汁 さばのレモンしょうゆ焼き なすとピーマンのごまみそ炒め	もずく、豆腐 さば とり肉、赤みそ	大根、こまつな、えのきだけ レモン果汁 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なす、木くらげ、しょうが	米、麦 三温糖 三温糖、ごま油、でん粉、白ごま	しょうゆ、かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 しょうゆ、みりん、トウバンジャン
10 / 金	牛乳 黒糖パン だけのこキャベツのクリーム煮 ひじきと枝豆サラダ バナナ	無塩せきベーコン(豚肉)、加工乳、白いんげん豆ペースト ひじき、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、だけのこ あお豆、パパイア、しょうが バナナ	黒糖パン(小麦 乳 大豆) サラダ油、小麦粉、マーガリン 三温糖、白ごま	野菜ブイヨン 酢、しょうゆ
13 / 月	牛乳 ジャージャー麺(めん) ジャージャー麺(肉みそあん) にがな入りナムル アセロラゼリー	豚ひき肉	玉ねぎ、長ねぎ、だけのこ、木くらげ、にんにく、しょうが にんじん、もやし、ニガナ、にんにく	中華めん(小麦 大豆) ごま油、三温糖、白ごま、でん粉 三温糖、ごま油、白ごま アセロラゼリー(りんご)	テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ、酢
14 / 火	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) ハヤシライス(ルウ) 海そうサラダ ヨーグルトケーキ	牛肉 海そうミックス(筍わかめ、昆布、つまた、キリンサイ) 脱脂粉乳、卵、ヨーグルト(乳)	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶 キャベツ、きゅうり、シークワーサー果汁、にんにく レモン果汁、レーズン	米、麦 サラダ油 三温糖、オリーブ油 小麦粉、グラニュー糖、マーガリン	ハヤシライス(小麦 大豆 牛肉)、デミグラスソース、ウスターソース 酢、しょうゆ ベーキングパウダー
15 / 水	牛乳 芋ごはん ゴーヤー入り卵焼き シマナーのウサチ	卵、ちりめんじゃこ けずり節	玉ねぎ、ゴーヤー からしな、もやし、にんじん	米、麦、さつまいも サラダ油 三温糖、白ごま	料理酒 しょうゆ、みりん しょうゆ
16 / 木	牛乳 麦ごはん クーリジシ スルルーの黄金揚げ 野菜いため	豚肉、白かまぼこ、卵 きびなご チキアギ(大豆)	こんにゃく、冬瓜、しいたけ にんじん、キャベツ、しめじ、いんげん	米、麦 小麦粉、でん粉、揚げ油 サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし カレー粉、うちん粉 しょうゆ
17 / 金	牛乳 コッペパン 野菜スープ 魚のトマトソース焼き マカロニサラダ	ウインナー(豚肉) ホキ ツナ	にんじん、キャベツ、アスパラ しめじ、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、パセリ きゅうり、コーン缶	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 三温糖、オリーブ油 マカロニ(小麦)、卵なしマヨネーズ、三温糖	野菜ブイヨン 料理酒、ケチャップ、野菜ブイヨン
20 / 月	牛乳 中華まき風たきごまごはん 家常豆腐 パパイアの中華和え	豚肉、大豆 厚揚げ、豚肉、赤みそ ツナ	しいたけ、だけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、にんじん、にら、木くらげ、にんにく、しょうが パパイア、きゅうり、にんにく	米、もち米、麦、ごま油 ごま油、三温糖、でん粉 三温糖、ごま油、白ごま	料理酒、しょうゆ、豚だし トウバンジャン、しょうゆ しょうゆ、酢
21 / 火	牛乳 もずく丼(具) 冬瓜汁 フルーツみつ豆	もずく、豚ひき肉 豆腐 黒豆	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ 冬瓜、えのきだけ、こまつな 寒天、みかん缶、パイン、もも缶	三温糖、サラダ油、でん粉 三温糖、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし しょうゆ、かつおだし
22 / 水	牛乳 カレーうどん 青のりじゃが ゴーヤーのツナ和え	とり肉、油揚げ 青のり ツナ	にんじん、玉ねぎ、こまつな ゴーヤー、キャベツ、にんじん	うどん(小麦)、サラダ油 じゃがいも、揚げ油 三温糖、卵なしマヨネーズ	カレーうどん、しょうゆ、かつおだし しょうゆ
23 / 木	牛乳 麦ごはん 魚汁 にんじんシリシリ 白いんげん豆の甘煮	赤魚、豆腐、赤みそ、白みそ 卵、ツナ、チキアギ(大豆) 白いんげん豆	玉ねぎ、えのきだけ、長ねぎ、しょうが にんじん、にら	米、麦 サラダ油 三温糖	料理酒、かつおだし しょうゆ
24 / 金	牛乳 コッペパン 豆乳スープ なすのミートグラタン 薬の美ジャム オレンジ	無塩せきベーコン(豚肉)、調整豆乳 豚ひき肉、大豆、チーズ(乳)	玉ねぎ、にんじん、レタス、パセリ なす、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、トマト缶、パセリ オレンジ	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも サラダ油 薬の美ジャム	野菜ブイヨン ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、カレー粉
27 / 月	牛乳 スパゲティボンゴレ ポテトのチーズ煮 ブロッコリーとナッツのサラダ	あさり、とり肉 無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、トマトピューレ、にんにく パセリ	スパゲティ(小麦)、サラダ油、三温糖 じゃがいも、マーガリン アーモンド	料理酒、ケチャップ、ウスターソース チキンブイヨン(鶏肉) 塩ドレッシング(大豆 ごま)
28 / 火	牛乳 麦ごはん 春雨スープ ホイコーロー ごま菓子	肉団子(小麦 大豆 鶏肉)、豆腐 豚肉	もやし、にら、しょうが キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	米、麦 緑豆春雨、ごま油 ごま油、三温糖	しょうゆ、鶏だし しょうゆ、みりん、料理酒、テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン
29 / 水	牛乳 あじさいごはん コロッケ 野菜とちくわのおかまヨ和え	とり肉 焼き竹輪、けずり節	あお豆、乾燥カリカリ梅 ニガナ、にんじん、キャベツ	米、麦、黒米、紅いも、サラダ油 コロッケ(小麦 大豆)、揚げ油 卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし しょうゆ
30 / 木	牛乳 カツ丼(麦ごはん) カツ丼(たまごとし) カツ丼(とんかつ) わかめのみそ汁 ずいか	卵、豆腐 とんかつ(小麦 豚肉 大豆) わかめ、高野豆腐、赤みそ、白みそ ずいか	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、水菜 キャベツ、えのきだけ ずいか	米、麦 三温糖 揚げ油	しょうゆ、みりん、かつおだし かつおだし
31 / 金	牛乳 シークワーサートースト ホークビーンズ ごまジャコサラダ	シークワーサー果汁 豚肉、大豆 ちりめんじゃこ、けずり節	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶 キャベツ、きゅうり	食パン(小麦 乳 大豆)、マーガリン、はちみつ じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉 白ごま、三温糖、ごま油	ケチャップ、ウスターソース、豚だし 酢、しょうゆ

※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・ちんご・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・特濃酢・ウイッパ(小麦) ③かつお(大豆・りんご) ④カレー(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) 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(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卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)