

令和7年

5月

東江学校給食センター
53-2543



こんだてひょう



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。

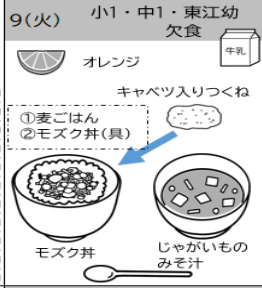
毎日チェックを!! 献立表の見方

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、飲みすぎしていませんか？あなたの食べたもので体は作られます。
お皿やコップに
わけなど、
食べすぎ、
飲みすぎに
気をつけて、
楽しみましょう！



おもて面：給食時間に配膳の見本として活用します。正しい位置に配膳すると食べやすく、こぼすことがなくなり、食事のマナーを身につけることができます。欠食も併せてご確認をお願いします。
うら面：食材を3つのグループの働きに分け、食物アレルギー対応として表示義務、推奨食品28品目を記載しています。ご家庭にて、お子さんと一緒に使用食材のご確認をお願いします。



うら面

2024 4月 詳細献立 東江学校給食センター				
日/月/日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名		
		おにぎり・肉・魚・卵・大豆 1・2群 (たんぱく質・脂質)	おにぎり・肉・魚・卵・大豆 3・4群 (たんぱく質・脂質)	おにぎり・肉・魚・卵・大豆 5・6群 (たんぱく質・脂質)
4/1	麦ごはん			
4/2	もずく汁(具)	もずく 豚のきん 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ピーマン	えのき
4/3	じゃがいものみそ汁	豚肉 白豆 白米 味噌 じゃがいも 白米	キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも
4/4	キャベツ入りつくね	キャベツつくね(豚肉・豚肉)		
4/5	オレンジ		オレンジ	

5月の名産市産の食材

ねぎ にら 冬瓜
きゅうり パパイア
ゴーヤー とり肉
とうふ 厚揚げ

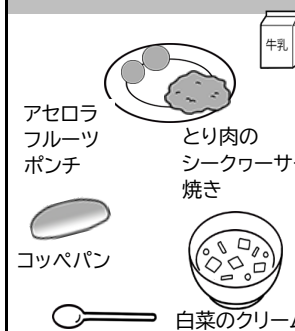
学校給食は地産地消に
取り組んでいます。



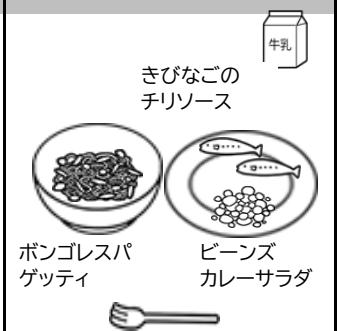
熱中症を防ぐ食生活のポイント



2025/5/1 久辺小欠食



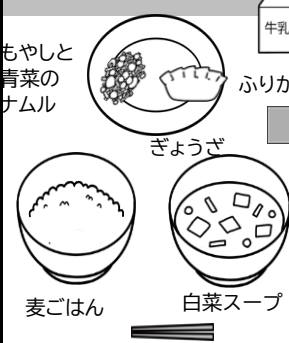
2025/5/2 瀬喜田小欠食



こどもの日

振替休日

7(水)



8(木)



9(金) 東江幼・小学校欠食



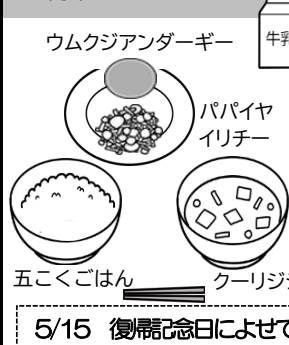
12(月) 東江中、屋部中欠食



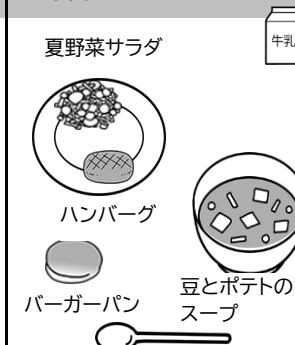
13(火)



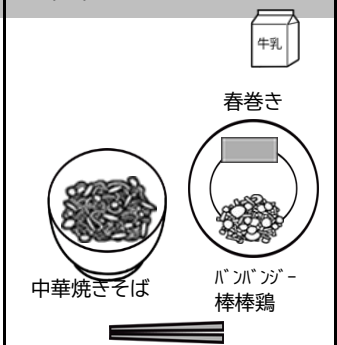
14(水)



15(木)



16(金)



19(月)



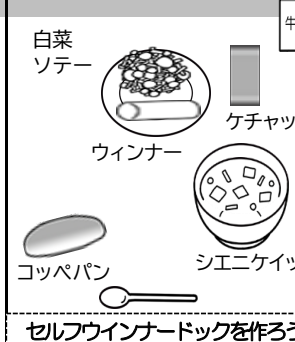
20(火)



21(水)



22(木)



23(金)



26(月) 東江幼・小学校欠食



27(火)



28(水)



29(木)



30(金)



※ 給食費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 130)

日 ／ 曜 日	献 立 名	3 つ の グ ル ー プ の 働 き と 使 用 食 材 名			
		おむに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無塩質)	おむに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無塩質)	おむにかや熱となる 5・6群(炭水化物・塩質)	調味料・だしなど
1 ／ 木	 コッペパン			コッペパン（小麦、乳、大豆）	
	白菜のクリーム煮	えび、無添加ベーコン（大豆、豚）、スキムミルク、牛乳	白菜、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、小松菜	じゃがいも、油、バター（乳）、小麦粉	白ワイン、塩、こしょう、鶏だし骨、ローレル
	鶏肉のシークワースー焼き	鶏肉	シークワースー	三温糖	塩、こしょう、しょうゆ、酒、みりん風
	アセロラフルーツポンチ		黄桃、みかん缶、パイナップ、ナタデココ	アセロラジュレ（りんご）	
2 ／ 金	 ポンゴレスパグティ	むきあさり、いか、無添加ベーコン（大豆、豚）	にんじん、たまねぎ、小松菜、マッシュルーム、キャベツ、おろしにんにく	スパグティ、油、バター（乳）	塩、白ワイン、薄口しょうゆ、こしょう、ポークパイオン（鶏、豚）
	きびなごのチリソース	きびなご		片栗粉、小麦粉、油、三温糖	塩、こしょう、トマトソース（大豆）、チリソース、しょうゆ、豆板醤（小麦）
	ビーンズカレーサラダ	無添加ハム（大豆、豚、鶏）、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、塩、しょうゆ、酢
7 ／ 水	 麦ごはん			米、無圧ベン麦	
	白菜スープ	厚揚げ、無添加ベーコン（大豆、豚）	小松菜、白菜、コーン、セロリ、きくらげ、おろししょうが	油、ごま油	塩、こしょう、薄口しょうゆ、豚だし骨
	ぎょうざ	ぎょうざ（小麦、ごま、大豆、豚）			
	もやしと青菜の和え物		もやし、小松菜、にんじん、おろしにんにく	ごま油、三温糖、白ごま	薄口しょうゆ、豆板醤（小麦）
8 ／ 木	 食パン			食パン（小麦、乳、大豆）	
	ポークビーンズ	大豆、豚肉、豚レバー	たまねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶、おろしにんにく	じゃがいも、三温糖、油	ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、豚だし骨
	魚の香草焼き	さば	パジル	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、イタリアンドレッシング（卵、小麦、豚、大豆、りんご）
	ゴーヤーサラダ	無添加ハム（大豆、豚、鶏）、チーズ	ゴーヤー、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、コーン、シークワースー	オリーブ油、三温糖	酢、こしょう、塩
9 ／ 金	 コンメランザーネスパグティ	鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー	パジル、たまねぎ、なす、にんじん、セロリ、トマト缶、おろしにんにく、オレガノ、パセリ	スパグティ（小麦）、オリーブ油、油、三温糖	塩、ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏）、ウスターソース（りんご）、赤ワイン、こしょう
	ひじきサラダ	ひじき、無添加ハム（大豆、豚、鶏）	大根、きゅうり、えだまめ、コーン	三温糖	こしょう、ゆずしょうゆドレッシング（小麦、大豆、りんご）、塩、酢
	キャロットナッツケーキ	卵、牛乳	にんじん、レーズン	小麦粉、ケーキミックス（小麦）、粉末アーモンド、三温糖、バター（乳）	ベーキングパウダー
12 ／ 月	 麦ごはん			米、無圧ベン麦	
	ごまみそ汁	厚揚げ、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、小松菜、れんこん	じゃがいも、ねりごま、すりごま	かつおぶし
	三色そぼろ丼（肉そぼろ）	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚レバー	だけのこ、きくらげ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、おろししょうが	三温糖、油	塩、しょうゆ、みりん風、酒
	三色そぼろ丼（卵と野菜）	スクランブルエッグ（卵、小麦、大豆）	小松菜	ごま油	しょうゆ
13 ／ 火	 アセロラゼリー		アセロラゼリー（りんご）		
	ツナライス	ツナ、むきあさり、大豆	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、おろししょうが	米、無圧ベン麦、油	白ワイン、塩、こしょう、鶏だし骨、ローレル
	夏野菜のミートグラタン	豚ひき肉、豚レバー、大豆、牛乳、チーズ	ナス、トマト缶、たまねぎ、にんじん、おろしにんにく、パセリ	小麦粉、バター（乳）	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、かきエキス）、塩
14 ／ 水	 フロッコリーサラダ	ミックスビーンズ、無添加ハム（大豆、鶏、豚）	フロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	三温糖	フレンチドレッシング、しょうゆ、酢、こしょう
	 五穀ごはん			米、五穀米	
	クーリジシ	豚肉、卵、カステラかまぼこ（小麦、卵、大豆）	しいたけ、こんにゃく、とうがん		しょうゆ、塩、かつおぶし、豚だし骨
	パパイヤイリチー	厚揚げ、豚ひき肉、鶏レバーそぼろ（鶏）	パパイヤ、にんじん、にら	油	塩、しょうゆ、酒、ポークパイオン（鶏、豚）、かつおぶし
15 ／ 木	 ウムクジアンダギー		にら	さつまいも、紅芋ペースト、さつまいもでん粉、油	塩
	 バーガーパン			バーガーパン（小麦、乳、大豆）	
	豆とポテトのスープ	鶏肉、白いんげん、白花豆ペースト	たまねぎ、セロリ、にんじん、白菜、パセリ	じゃがいも、油	塩、こしょう、チキンパイオン（鶏）、鶏だし骨
16 ／ 金	 ハンバーグ	国産ミートハンバーグ（大豆、鶏、豚）			
	夏野菜サラダ	白かまぼこ（小麦、大豆）	オクラ、キャベツ、小松菜、きゅうり、コーン、シークワースー	三温糖	酢、薄口しょうゆ
	中華やきそば	豚肉、いか、青のり	にんじん、もやし、白菜、きくらげ、たまねぎ、ピーマン	中華めん、油、ごま油	塩、ウスターソース（りんご）、オイスターソース（大豆、かきエキス）
19 ／ 月	 春巻き	春巻き（小麦、大豆、豚）			
	梅棒鶏サラダ	とりささみチャンク（鶏）	大根、きゅうり、もやし、おろししょうが	三温糖、ねりごま、すり白ごま、アーモンド	薄口しょうゆ、酢、豆板醤（小麦）
	玄米ごはん			米、もち玄米	
20 ／ 火	 けんちん汁	豆腐、油あげ	小松菜、大根、長ネギ、しいたけ、こんにゃく、おろししょうが		塩、薄口しょうゆ、みりん風、酒、かつおぶし
	鯖の照り焼き	さば	おろししょうが	三温糖、油	塩、酒、しょうゆ、みりん風
	野菜の納豆和え	ひきわり納豆（小麦、大豆）、糸かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、マスタード（小麦）
	中華おこわ	豚肉、しらす、ひじき	しいたけ、にんじん、だけのこ、いんげん、おろししょうが	米、もち米、無圧ベン麦、ごま油、油	塩、しょうゆ、酒、みりん風、豚だし骨
21 ／ 水	 野菜コロッケ		野菜コロッケ（小麦、大豆）	油	
	野菜のオイスター炒め	豚肉、厚揚げ	もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、おろししょうが、おろしにんにく	油、三温糖、ごま油、片栗粉	オイスターソース（大豆、かきエキス）、しょうゆ、酒、塩
	チーズ	チーズ			
	麦ごはん			米、無圧ベン麦	
22 ／ 木	 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、にんじん、しめじ、トマト缶、おろしにんにく	三温糖、油	塩、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース（小麦、鶏）、どんかつソース（りんご）、チリパウダー
	タコライス（キャベツ）		キャベツ		
	タコライス（チーズ）	チーズ			
	チキンスープ	鶏肉	小松菜、長ネギ、コーン、きくらげ、おろししょうが	春雨、ラー油	薄口しょうゆ、塩、鶏だし骨、ローレル
	ヨーグルト	元氣ヨーグルト（乳、ゼラチン）			
23 ／ 金	 コッペパン			コッペパン（小麦、乳、大豆）	
	シエニゲット	鶏肉、スキムミルク	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース	じゃがいも、小麦粉、バター（乳）	塩、こしょう、豚だし骨
	ウィンナー	ウィンナー（小麦、牛、豚）			
	白菜ソテー	無添加ベーコン（大豆、豚）	白菜、にんじん、いんげん、おろしにんにく	油	塩、こしょう
	ケチャップ				ケチャップ
26 ／ 月	 キムチ焼きうどん	豚肉、油あげ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、白菜キムチ（大豆、りんご、大豆、さば）	うどん、油	しょうゆ、塩、みりん風、キムチ味（りんご、大豆）
	海鮮チヂミ	しらす、豚肉、むきあさり、卵	たまねぎ、にら	じゃがいも、米粉、小麦粉、ごま油、三温糖、ごま	塩、酢、しょうゆ
	切干大根の中華サラダ	ちくわ、ひじき	切干大根、キャベツ、小松菜、にんじん	ごま油、三温糖	酢、薄口しょうゆ
27 ／ 火	 麦ごはん			米、無圧ベン麦	
	キーマカレー	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、りんごビューレ、トマト缶、おろししょうが、おろしにんにく	油	赤ワイン、ドライカレー（乳、小麦、牛、豚、りんご）、ケチャップ、ポークパイオン（鶏、豚）、塩、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、大豆）			
	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト（乳）	バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイナップ	砂糖	
28 ／ 水	 もずくの炊き込みごはん	鶏肉、白かまぼこ（小麦、大豆）、もずく	葉ねぎ、こんにゃく、おろししょうが、にんじん、しいたけ	米、無圧ベン麦、油	塩、しょうゆ、みりん風、酒、鶏だし骨、かつおぶし
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐、しらす	グリーンピース	油、三温糖、片栗粉	しょうゆ、カレー粉、かつおぶし
	きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく	三温糖、ごま、油、ごま油	しょうゆ、みりん風、酒
29 ／ 木	 麦ごはん			米、無圧ベン麦	
	イナムドゥッチ	豚肉、カステラかまぼこ（小麦、卵、大豆）、厚揚げ、白みそ	しいたけ、こんにゃく		豚だし骨、かつおぶし
	人蔘シリシリー	ツナ、スクランブルエッグ（卵、乳、大豆、小麦）	人蔘、パパイヤ、にら	油	しょうゆ
	黒糖アガラサー	牛乳		強力粉（小麦）、グラニュー糖、黒糖	重曹、ベーキングパウダー
30 ／ 金	 コッペパン			コッペパン（小麦、乳、大豆）	
	コーンポタージュ	鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、クリームコーン	じゃがいも、小麦粉、マーガリン（乳、大豆）	塩、こしょう、チキンパイオン（鶏）、鶏だし骨
	魚のパジル焼き	さば	おろしにんにく、パジル	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、イタリアンドレッシング（卵、小麦、豚、大豆、りんご）
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき、ツナ、チーズ	大根、きゅうり、コーン	三温糖	ゆずドレッシング（小麦、大豆、りんご）、塩、酢、こしょう
30 ／ 金	 ポンゴレスパグティ	むきあさり、えび、いか、無添加ベーコン（大豆、豚）	にんじん、たまねぎ、小松菜、マッシュルーム、キャベツ、おろしにんにく	スパグティ（小麦）、油、マーガリン（乳、大豆）	塩、白ワイン、薄口しょうゆ、こしょう、ポークパイオン（鶏、豚）
	フロッコリーと豆のサラダ	ミックスビーンズ、とりささみチャンク（鶏）	フロッコリー、きゅうり、コーン	三温糖	フレンチドレッシング、しょうゆ、酢、こしょう
	ごまココアマシュマロ		レーズン	黒ごま、アーモンド、くるみ、コーンフレーク、マシュマロ（ゼラチン）、マーガリン（乳、大豆）	ココア

※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・オレンジ・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。

※大豆油（**大豆**）は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は**大豆**です。
※もずく・あおさ・りのり等の海藻類や、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・煮みそ・甘口白みそ・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鶏だし骨（**鶏肉・卵**） ⑫豚だし骨（**豚肉**）