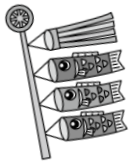


2025年（R7）

名護市

羽地学校給食センター

TEL58-1233



5月の予定献立表

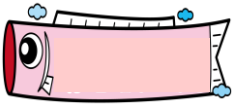


材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

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%

学校給食摂取基準

こ ん だ て	新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月はゴールデンウィークもあり楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。例年だと梅雨入りや急に気温が上がることもあり、ジメジメした暑さに体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。 		1(木) 柏餅 野菜のごま和え たけのごはん 豆腐のそぼろ煮 端午の節句にちなんで	2(金) 稲田小・真喜屋小 欠食 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
こ ん だ て	5(月) こどもの日 	6(火) 振休 5月の名護市産食材 パパイヤ、きゅうり、ゴーヤー、たまご、シークワーサー果汁	7(水) ごま菓子 ホイコーロー 麦ごはん 春雨スープ	8(木) 緑風1～4年 欠食 ゴーヤーのつぶら マーミナーウサチ ゴーヤーの日
こ ん だ て	12(月) アセロラジュレのフルーツ和え もずく丼 大根汁 アセロラの日	13(火) 青のりじゃが カレーうどん ゴーヤーのツナ和え	14(水) なすとピーマンのごまみそ炒め オバのレモンしょうゆ焼き 麦ごはん クリージシ	15(木) ゴーヤー入り卵焼き 芋ご飯 シマナーのウサチー 沖縄本土復帰記念日
こ ん だ て	19(月) 羽地中 欠食 きんぴらごぼう お茶入りつくね 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	20(火) オレンジ ジャージャー麺 にがな入りナムル	21(水) ヨーグルトケーキ ハヤシライス 海そうサラダ	22(木) コロッケ アーサご飯 野菜とちくわのおかかマヨ和え
こ ん だ て	26(月) 稲田小・真喜屋小 欠食 紅芋ごまだんご 冬瓜のそぼろあんかけ丼 ごまじゃこ和え	27(火) ブロッコリーとナッツのサラダ スパゲティボンゴレ ポテトのチーズ煮	28(水) 羽地中1年 欠食 とんかつ すいか たまごとし カツ丼 わかめのみそ汁 中学生応援メニュー	29(木) パパイヤの中華和え 中華まき風たきこみごはん ジャージャン豆腐家常豆腐
	30(金) オレンジ 桑の実ジャム なすのミートグラタン コッペパン 豆乳スープ			

※ 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）

令和7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 ／ 木		たけのこごはん	油揚げ、けずり節	たけのこ、にんじん、しいたけ	米、麦、三温糖、サラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		豆腐のそぼろ煮	豆腐、鶏ひき肉、大豆、たんぱく	玉ねぎ、豆腐、しょうが	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		野菜のごま和え		いんげん、もやし、にんじん、コーン缶	白ごま、三温糖	しょうゆ
		柏餅			かしわもち	
2 ／ 金		コッペパン			コッペパン(小麦、乳、大豆)	
		野菜スープ	無塩せきウインナー(豚肉)	にんじん、キャベツ、アスパラ	じゃがいも	野菜ブイヨン
		魚のトマトソース焼き	銀ひらす	しめじ、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、パセリ	三温糖、オリーブ油	料理酒、ケチャップ、野菜ブイヨン
		マカロニサラダ	ツナ	きゅうり、コーン缶	マカロニ(小麦)、卵なしマヨネーズ、三温糖	
7 ／ 水		麦ごはん			米、麦	
		春雨スープ	肉団子(小麦、大豆、鶏肉)、豆腐	大根、玉ねぎ、にら	緑豆春雨、ごま油	しょうゆ、鶏だし、骨
		ホイコーロー	豚肉	キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、チンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、トウバンジャン
		ごま菓子		レーズン	ごま、コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ(ゼラチン)	
8 ／ 木		クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		ゴーヤーのつぶら	ツナ、卵	ゴーヤー、玉ねぎ、にんじん	小麦粉、揚げ油	ウージパウダー、かつおだし
		マーミナーウサチ		もやし、きゅうり、豆腐	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
9 ／ 金		黒糖パン			黒糖パン(小麦、乳、大豆)	
		たけのこキャベツのクリーム煮	無塩せきベーコン(豚肉)、加工乳、白インゲン豆	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ	サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		ひじきと枝豆サラダ	ひじき、鶏肉	あお豆、パパイア、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
		バナナ		バナナ		
12 ／ 月		麦ごはん			米、麦	
		もずく丼	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、サラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		大根汁	豆腐	大根、えのきたけ、こまつな		しょうゆ、かつおだし
		アセロラジュレのフルーツ和え		みかん缶、バイン缶、もも缶	アセロラジュレ(りんご)、杏仁寒天(乳)	
13 ／ 火		カレーうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、こまつな	うどん(小麦)、サラダ油	カレー、ウ、しょうゆ、かつおだし
		青のりじゃが	青のり		じゃがいも、揚げ油	
		ゴーヤーのツナ和え	ツナ	ゴーヤー、キャベツ、にんじん	三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ
14 ／ 水		麦ごはん			米、麦	
		クーリジシ	豚肉、白かまぼこ、卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
		さばのレモンしょうゆ焼き	さば	レモン果汁	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		なすとピーマンのごまみそ炒め	とり肉、赤みそ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、なす、木くらげ、しょうが	三温糖、ごま油、でん粉、白ごま	しょうゆ、みりん、トウバンジャン
15 ／ 木		芋ごはん			米、麦、さつまいも	
		ゴーヤー入り卵焼き	卵、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、ゴーヤー	サラダ油	料理酒
		シマナーのウサチ	けずり節	からしな、もやし、にんじん	三温糖、白ごま	しょうゆ、みりん
						しょうゆ
16 ／ 金		コッペパン			コッペパン(小麦、乳、大豆)	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶	じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
		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)			
		アーモンドサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり	アーモンド	塩ドレッシング(大豆、ごま)
19 ／ 月		麦ごはん			米、麦	
		玉ねぎのみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、こまつな、えのきたけ		かつおだし
		お茶入りつくね	鶏ひき肉	長ねぎ	卵なしマヨネーズ、パン粉(小麦、大豆)、三温糖	しょうゆ、みりん、茶葉
		きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖、サラダ油	しょうゆ、かつおだし、みりん
20 ／ 火		ジャージャー麺	豚ひき肉	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、木くらげ、にんにく、しょうが	中華めん(小麦、大豆)、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉	チンメンジャン(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)
		にがな入りナムル		にんじん、もやし、ニガナ、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
		オレンジ		オレンジ		
21 ／ 水		麦ごはん			米、麦	
		ハヤシライス	豚肉	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	サラダ油	ハヤシ、ル(小麦、大豆、牛肉)、デミグラスソース、ウスターソース
		海そうサラダ	海そう	キャベツ、きゅうり、シークワーサー果汁、にんにく	三温糖、オリーブ油	酢、しょうゆ
		ヨーグルトケーキ	脱脂粉乳、卵、ヨーグルト(乳)	レモン果汁、レーズン	小麦粉、グラニュー糖、マーガリン	ベーキングパウダー
22 ／ 木		アーサごはん	豚肉、チキアギ(大豆)、アーサ	ごぼう、しいたけ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		野菜とちくわのおかかマヨ和え	焼き竹輪、けずり節	ニガナ、にんじん、キャベツ	卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ
		コロッケ			コロッケ(小麦、大豆)、揚げ油	
23 ／ 金		麦ごはん			米、麦	
		かきたま汁	卵、豆腐	白菜、えのきたけ	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		わかさぎのシークワーサーがけ	わかさぎ	シークワーサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
		野菜の納豆和え	納豆(大豆、小麦)、けずり節	こまつな、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、マスタード
26 ／ 月		麦ごはん			米、麦	
		冬瓜のそぼろあんかけ丼	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、たんぱく	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、木くらげ、しょうが	サラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		ごまジャコ和え	ちりめん、けずり節	キャベツ、きゅうり	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		紅いもごま団子			紅いも、三温糖、もち粉、白ごま	
27 ／ 火		スパゲティボンゴレ	あさり、とり肉	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく、トマト	スパゲティ(小麦)、サラダ油、三温糖	ケチャップ、ウスターソース
		ポテトのチーズ煮	無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも、マーガリン	チキンブイヨン(鶏肉)
		ブロッコリーとナッツのサラダ		ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	アーモンド	塩ドレッシング(大豆、ごま)
28 ／ 水		麦ごはん			米、麦	
		カツ丼(たまごとじ)	卵、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、水菜	三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		とんかつ	とんかつ(卵、小麦、大豆、豚肉)		揚げ油	
		わかめのみそ汁	わかめ、高野豆腐(大豆)、赤みそ、白みそ	キャベツ、えのきたけ		かつおだし
29 ／ 木		中華ちまき風たきごごはん	豚肉、大豆	しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	米、もち米、麦、ごま油	料理酒、しょうゆ、豚だし
		家常豆腐	豆腐、豚肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、木くらげ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、でん粉	トウバンジャン、しょうゆ
		パパイアの中華和え	ツナ	パパイア、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
30 ／ 金		コッペパン			コッペパン(小麦、乳、大豆)	
		豆乳スープ	無塩せきベーコン(豚肉)、調整豆乳	玉ねぎ、にんじん、レタス、パセリ	じゃがいも	野菜ブイヨン
		なすのミートグラタン	豚ひき肉、大豆、チーズ(乳)	なす、玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、トマト缶、パセリ	サラダ油	ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、カレー粉
		桑の実ジャム			桑の実ジャム	
		オレンジ		オレンジ		

※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・りの等の海藻類や、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・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ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)