



<p>こんだて</p>	<p>新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ではありますが、急に気温が上がることもあり、体がまだ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。新しい環境下での疲れも出てくるころです。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ね。</p>		<p>☆朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>食欲がない人は、味噌汁やスープ、牛乳などがおすすめ。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。</p> </div> </div> <p>☆食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識した朝食にしましょうね。</p>		<p>1(木)</p> <p>アスパラときのこソテー </p> <p>魚のバジルパン粉焼き</p> <p>黒糖パン </p> <p>マッシュルームスープ</p>	<p>2(金) 欠食:安和小 </p> <p>フルーツ白玉 </p> <p>肉だんご</p> <p>大根和え</p> <p>たけのこ入り炊きこみご飯</p>
	<p>5(月)</p> <p><b>こどもの日</b></p> <p>5月5日 端午の節句</p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかしわ餅などを食べてお祝いする風習があります。</p>	<p>6(火)</p> <p><b>振替休</b></p>	<p>7(水)</p> <p>くだもの </p> <p>タコライス(ミート・チーズ)</p> <p>麦ごはん </p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>8(木) あけみお開始 </p> <p>キャベツのアーモンドサラダ</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>豚キムチうどん</p>	<p>9(金) 欠食:屋部幼・小 </p> <p>手作りカステラ </p> <p>大根の甘酢和え</p> <p>うちの炊きこみご飯</p>	
<p>こんだて</p>	<p>12(月)</p> <p>シラス入りゴーヤーのかき揚げ </p> <p>キャベツの味噌炒め</p> <p>麦ごはん </p> <p>アーサのすまし汁</p>	<p>13(火)</p> <p>パンサンスー </p> <p>ひじきしゅうまい</p> <p>五目チャーハン</p>	<p>14(水)</p> <p>コールスローサラダ </p> <p>豆腐のミートローフ</p> <p>バーガーパン </p> <p>冬瓜のコーンスープ</p>	<p>15(木)</p> <p>きびなごのから揚げ </p> <p>角切り大根のイリチャー</p> <p>あわごはん </p> <p>シカムドウチ</p> <p>『沖縄本土復帰記念献立』</p>	<p>16(金)</p> <p>冬瓜と胡瓜の甘酢和え </p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>スパゲッティナポリタン </p>	
	<p>19(月)</p> <p>セロリのごま和え </p> <p>ささみのチーズ焼き</p> <p>麦ごはん </p> <p>種実入りカレー</p>	<p>20(火)</p> <p>大根の甘酢和え </p> <p>アーサ入り厚焼き玉子</p> <p>かやくごはん</p>	<p>21(水)</p> <p>野菜のごま和え </p> <p>ちくわのオープン焼き</p> <p>わかめごはん </p> <p>肉じゃが</p>	<p>22(木)</p> <p>キャベツのアーモンド和え </p> <p>魚の青のりパン粉焼き</p> <p>あみパン </p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>23(金)</p> <p>ほうれん草のスーナー </p> <p>タピオカウブサー</p> <p>沖縄風焼きそば</p>	
<p>こんだて</p>	<p>26(月)</p> <p><b>振替休</b></p> <p>※なご産(県産)食材※ 5月の食材 冬瓜 胡瓜 セロリ 大根 キャベツ ピーマン しめじ アーサ もずく 豚肉 たまご</p> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>27(火) 欠食:大宮幼・小 </p> <p>大根としらす和え</p> <p>手作り肉まん </p> <p>和風ツナスパゲティ</p>	<p>28(水)</p> <p>ふーイリチャー </p> <p>さばのゴマだれかけ</p> <p>麦ごはん </p> <p>けんちん汁</p>	<p>29(木)</p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>スラッピージョー</p> <p>仲良しパン </p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>30(金)</p> <p>中華春雨サラダ </p> <p>たまご入りチジミ</p> <p>豚肉ときのこの炊きこみご飯</p>	

2025年 5月 詳細献立表 屋部学校給食センター

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせが確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループの備きと使用食材名			
		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	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	マッシュルームスープ	鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳(乳)	マッシュルーム しめじ 人参 玉葱 パセリ	じゃが芋	豚だし骨 シママース こしょう ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉)
	魚のバジル焼き	シルバー(白身魚)	にんにく パセリ	大豆油 パン粉(小麦 大豆)	シママース こしょう バジル
	アスパラときのごソテー	ベーコン(豚 大豆)	アスパラ しいたけ 人参 玉ねぎ コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう
2 金	たけのこ入り炊きこみご飯	鶏肉 油あげ	人参 たけのこ しいたけ インゲン	米 麦 大豆油	料理酒 みりん 醤油 シママース 花かつお
	肉だんご	肉だんご(鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご)			
	大根和え	オーシャンキング わかめ 糸けずり	大根 人参	三温糖	酢 醤油
7 水	フルーツ白玉	黒豆	みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル(もも)	しらたま団子(大豆)	
	麦ごはん			米 麦	
	もずくのみそ汁	もずく	大根 玉葱 人参 しいたけ ねぎ 生姜		みそ 花かつお
	タコライス(ミート)	豚ひき肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマトホール	大豆油	チリソース ウスター チリパウダー パプリカ粉 ケチャップ シママース こしょう
	タコライス(キャベツ チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
8 木	くだもの		オレンジ		
	豚キムチうどん	豚肉 油あげ みそ	白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) 白菜 人参 玉葱 しいたけ 木くらげ 小松菜 にんにく	うどん(小麦) 大豆油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 みりん シママース 花かつお
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 大豆) 揚げ油			
9 金	キャベツのアーモンドサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	酢 醤油
	うっちゃん炊き込みご飯	鶏肉 ちきあぎ 油あげ 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 大豆油	カレー粉 うっちゃん粉 醤油 みりん シママース 豚だし骨 花かつお
	手づくりカステラ	たまご 牛乳		小麦粉 グラニュー糖 大豆油	ベーキングパウダー
	大根の甘酢和え	オーシャンキング	大根 胡瓜 こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 酢
12 月	麦ごはん			米 麦	
	アサのすまし汁	アサ 豆腐	冬瓜		シママース 料理酒 みりん 醤油 花かつお
	しらす入りゴーヤーのかき揚げ	たまご しらす ちくわ	ゴーヤー 人参 玉葱	小麦粉 揚げ油(大豆)	シママース
13 火	キャベツの味噌炒め	豚肉 みそ	キャベツ ビーマン にんにく 生姜	大豆油 三温糖 ごま油	トウバンジャン(小麦) 醤油 料理酒
	五目チャーハン	豚肉 大豆	人参 玉葱 しいたけ 木くらげ グリンピース	米 麦 大豆油 ごま油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	ひじきしゅうまい	ひじき入りしゅうまい(小麦 豚肉 鶏肉 大豆)			
14 水	パンサンデー	ハム(鶏・豚・大豆)	胡瓜 もやし	春雨 ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 シママース
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のコンソープ	オーシャンキング	コーン 冬瓜 人参 玉葱	かたくり粉	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	豆腐のミートローフ	豆腐 鶏・牛ひき肉 大豆 脱脂粉乳(乳) 牛乳	玉葱 ビーマン にんにく	パン粉(小麦 大豆) 三温糖 かたくり粉	ケチャップ デミグラソース ウスター シママース こしょう ナツメグ
15 木	コールスローサラダ	チーズ(乳)	キャベツ きゅうり コーン	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	酢 醤油
	あわごはん			米 もちぎ	
	シカムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 しいたけ ねぎ		醤油 シママース 豚だし骨 花かつお
16 金	きびなごのからあげ	きびなご		揚げ油(大豆) 小麦粉 かたくり粉	シママース こしょう
	角切り大根イリチャー	豚肉 昆布 油揚げ	角切大根 こんにゃく 人参	大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
	スパゲティナポリタン	ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム ビーマン トマト にんにく	スパゲ(小麦) オリーブ油 三温糖	シママース ケチャップ ウスター こしょう
19 月	ジャーマンポテト	ベーコン(豚 大豆)	玉葱 ビーマン コーン にんにく	じゃが芋 大豆油	醤油 シママース こしょう
	冬瓜と胡瓜の甘酢和え	オーシャンキング	冬瓜 人参 胡瓜	ノンエッグマヨ グラニュー糖	酢 醤油
	麦ごはん			米 麦	
20 火	種実入りカレー	鶏肉 白花豆ペースト レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース にんにく 生姜 りんご	じゃが芋 くり 大豆油	カレー粉 カレーフレーク ウスターソース マドラスカレー(小麦 大豆 りんご) 豚だし骨 チャツネ(りんご)
	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	セロリのごまあえ		セロリ 胡瓜 大根 たくあん	ごま 三温糖	シママース 酢
	かやくごはん	鶏肉 油揚げ 大豆	人参 ごぼう しいたけ インゲン こんにゃく	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 花かつお
21 水	アーサ入り厚焼き玉子	たまご アーサ オーシャンキング	ウージパウダー	麩(小麦) 大豆油	シママース 醤油
	大根の甘酢和え	ツナ(大豆)	大根 胡瓜 こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 酢
	わかめごはん			米	たきこみわかめ
22 木	肉じゃが	豚肉 油あげ	こんにゃく 人参 玉葱 椎茸 ねぎ インゲン	じゃが芋 三温糖 大豆油	醤油 みりん 料理酒 シママース 花かつお
	ちくわのオープン焼き	ちくわ チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) 牛乳 糸けずり	パセリ	ノンエッグマヨ	
	野菜のごまあえ	オーシャンキング 糸けずり	キャベツ 胡瓜 もやし 人参	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 シママース
23 金	あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく トマト	じゃが芋 大豆油 三温糖	ケチャップ デミグラソース シママース 豚だし骨
	魚の青のりパン焼き	シルバー(白身魚) 青のり粉	にんにく	大豆油 パン粉(小麦 大豆)	シママース こしょう
	キャベツのアーモンド和え	ツナ(大豆)	キャベツ 人参 きゅうり コーン	アーモンド グラニュー糖	醤油 酢
27 火	沖縄風焼きそば	イカ 豚肉 ちきあぎ	人参 キャベツ もやし ニラ 生姜 木くらげ	沖縄そば麺(小麦) 大豆油	醤油 シママース
	ほうれん草のスーナー	豆腐 ツナ(大豆) みそ	ほうれん草 小松菜 人参	ごま 三温糖 ごま油	酢
	タピオカウプサー	きなこ(大豆)	シークワーサー果汁	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	シママース
28 水	和風ツナスパゲティ	ツナ(大豆) 刻みのり	しめじ にんにく キャベツ 人参 玉葱	スパゲ(小麦) 大豆油 ごま油	シママース オイスター 醤油 みりん
	手作り肉まん	豚ひき肉 牛乳 チーズ(乳) 大豆	玉葱	小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 三温糖 かたくり粉	シママース カレー粉 ウスター ベーキングパウダー ドライカレー(乳 小麦 牛 りんご)
	大根としらすの和え物	しらす 昆布	大根 シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	醤油 酢
29 木	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豚肉 豆腐	大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ		醤油 シママース 花かつお
	サバのゴマだれかけ	サバ みそ		三温糖 ごま かたくり粉	みりん 醤油 料理集
	ふーイリチー	たまご ツナ(大豆)	キャベツ 人参 からし菜	麩(小麦) 大豆油	シママース 醤油 こしょう
30 金	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 白花豆ペースト	玉葱 人参 しめじ パセリ	じゃが芋 大豆油	豚だし骨 シママース こしょう 料理酒 ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉)
	スラッピージョー	牛ひき肉 大豆	玉葱 木くらげ トマト	三温糖 小麦粉 大豆油	ケチャップ チリパウダー チリソース デミグラソース シママース
	ブロッコリーサラダ	ハム(鶏・豚・大豆)	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	三温糖	酢 醤油 シママース バジル粉
中華春雨サラダ	豚肉ときこの炊きこみご飯	豚肉 油あげ	人参 しめじ ねぎ しいたけ	米 大豆油	料理酒 醤油 みりん シママース 花かつお
	たまご入りチジミ	チジミ(たまご 小麦 大豆)			
	中華春雨サラダ	オーシャンキング	キャベツ 胡瓜 もやし	春雨 ごま グラニュー糖 ごま油	酢 醤油

※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・セラチン・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・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の一覧》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ ③カスター(大豆・りんご) ④か-フルク(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 ⑦スラッピー(小麦・鶏肉) ⑧パ-ガ(乳・大豆) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩カスター(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)