

5月 献立表

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



<p>献立名</p>	<h2>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</h2> <p>新年度から1ヶ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="125 480 579 762"> <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に！</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div data-bbox="579 480 1033 762"> <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起き！</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> </div> <div data-bbox="1033 480 1489 762"> <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう！</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p> </div> </div>			<p>1(金)</p> <p>ミニたい焼き </p> <p>五色和え / まぐろのネギソースかけ </p> <p>たけのこごはん </p> <p>子どもの日にちなんで</p>	
<p>献立名</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> <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> <p>食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。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> <p>食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。</p> <p>おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き </p>			<p>7(木)</p> <p>オレンジ </p> <p>(ご飯・肉・野菜・チーズ)</p> <p>タコライス </p> <p>もずくと卵のスープ </p>	
<p>献立名</p>	<p>11(月) 振替休日</p> <p>しよくし まえ 食事の前に て あは 手を洗おう！ </p>	<p>12(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>野菜のツナ和え / ちくわの磯辺揚げ </p> <p>キムチ焼きうどん </p>	<p>13(水)</p> <p>牛乳 </p> <p>ニューサマーオレンジ </p> <p>(目玉焼き・野菜)</p> <p>(ハンバーグ)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ロコモコ丼 オニオンスープ </p>	<p>14(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>チョレギサラダ / きなこナッツ </p> <p>麦ごはん タットリタン </p>	<p>15(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>冷凍パイ </p> <p>アーサのウサチー / スルル小のから揚げ </p> <p>くふあじゅうしい </p> <p>沖縄復帰記念にちなんで </p>
<p>献立名</p>	<p>18(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>いわしの梅煮 / ひじき炒め </p> <p>麦ごはん じゃが芋のみそ汁 </p>	<p>19(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>オレンジ </p> <p>ささみチーズ焼き / ポテトサラダ </p> <p>トマトリゾット </p>	<p>20(水) 桜中台湾留学生</p> <p>牛乳 </p> <p>日向夏みかん </p> <p>れんこんサラダ </p> <p>あげパン </p> <p>ポークビーンズ </p> <p>セルフおにぎりを作ろう </p>	<p>21(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>のり </p> <p>納豆みそ / もやし炒め </p> <p>麦ごはん 冬瓜のおつゆ </p>	<p>22(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>黒ごまナッツクッキー / キャベツのハニーサラダ </p> <p>なすときのこのスパゲッティー </p>
<p>献立名</p>	<p>25(月)</p> <p>牛乳 </p> <p>ミルクもち </p> <p>(麦ごはん)</p> <p>魚の甘辛丼 ゆし豆腐 </p>	<p>26(火)</p> <p>牛乳 </p> <p>肉まん </p> <p>赤うりとトマトの和え物 </p> <p>海鮮あんかけ焼きそば </p>	<p>27(水) 振替休日</p> <p>今月の給食に使用する県産・名護市産の食材</p> <p>卵・豚肉・大根・もずく あおさ・ねぎ・きゅうり トマト・にら・とうがん もやし・人参・キャベツ ピーマン・赤うり・豆腐 小松菜・びわ シークワーサー果汁</p>	<p>28(木)</p> <p>牛乳 </p> <p>国産レモンのムース </p> <p>トンカツ / ガルバンゾーサラダ </p> <p>麦ごはん 勝つかレー </p> <p>中体連応援献立 </p>	<p>29(金)</p> <p>牛乳 </p> <p>豆腐の生姜あんかけ / きゃべつのレモン和え </p> <p>かやくごはん </p>

2026 5月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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 /金	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ	たけのこ 人参 椎茸 絹さや	米 麦 こめ油	醤油 みりん 料理酒 塩 鶏だし骨
	まぐろのネギソースかけ	まぐろ	葉ねぎ にんにく 生姜	でん粉 ごま サラダ油 三温糖	醤油 みりん
	五色和え		キャベツ もやし きゅうり 赤ピーマン コーン	三温糖	酢 醤油
	ミニたい焼き		ミニたい焼き(小麦 大豆)		
7 /木	麦ごはん			米 麦	
	もずくと卵のスープ	卵 もずく	人参 えのき		醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 料理酒
	タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩
	タコライス(野菜、チーズ) オレンジ	チーズ(乳)	キャベツ オレンジ		
8 /金	チーズライス	鶏肉 白いんげん豆 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ピーマン	米 麦 じゃが芋 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	魚の香草焼き	ホキ	バジル	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
	ほうれん草コーンソテー		ほうれん草 コーン	こめ油 バター	醤油 塩 こしょう
12 /火	キムチ焼きうどん	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 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) 醤油 塩 みりん
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり		小麦粉 サラダ油	
	野菜のツナ和え	シーチキン(大豆) わかめ	赤うり 大根 胡瓜	三温糖	酢 醤油
13 /水	麦ごはん			米 麦	
	ロコモコ丼(ハンバーグ)	ハンバーグ(大豆 牛肉 豚肉 鶏肉)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	ロコモコ丼(目玉焼き・野菜)	丸目玉焼き(卵 大豆)	キャベツ		
	オニオンスープ	ベーコン(豚 大豆 卵 乳) 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	マカロニ(小麦) こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨
	ニューサマーオレンジ		日向夏みかん		
14 /木	麦ごはん			米 麦	
	タットリタン	鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま油	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏だし骨 醤油 みりん コチジャン(大豆)
	チョレギサラダ	わかめ 海苔	キャベツ きゅうり 小松菜	ごま	ナムルドレッシング (小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
	きなこナッツ	きな粉(大豆)		アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩
15 /金	くふあじゅうしい	豚肉 もずく ちき揚げ 大豆	干し椎茸 人参 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 みりん 豚だし骨
	スルル小のから揚げ	きびなご	にんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 カレー粉
	アーサのウサチー	アーサ たこ	大根 シークワーサー果汁	グラニュー糖	酢 薄口醤油
	冷凍パイ		冷凍パイ		
18 /月	麦ごはん			米 麦	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	小松菜	じゃがいも	かつお節
	いわしの梅煮		いわしの梅煮(小麦 大豆)		
	ひじき炒め	ひじき 豚肉 ちきあげ 大豆	人参 切り干し大根 こんにゃく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒 塩
19 /火	トマトリゾット	あさり ベーコン(豚 大豆 卵 乳)	玉ねぎ トマト缶 コーン にんにく トマトピューレ	米 麦 三温糖 オリーブ油	料理酒 塩 しょうゆ ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	ささみチーズ焼き	ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	ポテトサラダ				
	オレンジ		オレンジ		
20 /水	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 三温糖 黒糖	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん トマトピューレ にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース 豚だし骨
	れんこんサラダ	オーシャンキングほくし身 あお豆	れんこん きゅうり コーン シークワーサー果汁	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 酢 こしょう
	みかん		日向夏みかん		
21 /木	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	もやし炒め	豚肉 厚揚げ	もやし 人参 たら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
	納豆みそ 焼きのり	納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ のり	しょうが	三温糖 こめ油	
22 /金	なすときのこのスパゲティ	鶏肉 チーズ(乳)	なす 人参 ピーマン しめじ エリンギ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう
	黒ごまナッツクッキー	卵		小麦粉 グラニュー糖 バター アーモンド くるみ ごま	
	キャベツのハニーサラダ		キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー コーン	じゃがいも はちみつ	粒入りマスタード シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
25 /月	麦ごはん			米 麦	
	魚の甘辛丼	赤魚	にんにく 生姜 たら 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ	ごま油 でん粉 三温糖 小麦粉 サラダ油	料理酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース コチジャン(大豆)
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 白みそ	葉ねぎ		かつお節
	ミルクもち	牛乳	パイナップル みかん缶	白玉だんご グラニュー糖 でん粉	
26 /火	海鮮あんかけ焼きそば	イカ エビ あさり 貝柱 オーシャンキング	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ たら 生姜 にんにく	中華麺(小麦 大豆) こめ油 でん粉 ごま油	料理酒 醤油 豚だし骨 オイスターソース 塩
	肉まん		肉まん(小麦 乳成分 豚肉 ごま 大豆)		
	赤うりとトマトの和え物	わかめ	赤うり トマト きゅうり	三温糖 ごま油	酢 薄口醤油
28 /木	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく リンゴピューレ	じゃがいも こめ油 三温糖	カレールウ カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨
	トンカツ		とんかつ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油		
	ガルバンゾーサラダ 国産レモンのムース	ひよこ豆 ハム(豚 乳 大豆 卵)	きゅうり 赤ピーマン コーン	オリーブ油 三温糖	白ワインピネガー 塩 ジェノバペースト(乳) 国産レモンのムース(ゼラチン 大豆)
29 /金	かやくごはん	鶏肉 あお豆	人参 干し椎茸 ごぼう	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐	葉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	醤油 みりん
	きゃべつのレモン和え	シーチキン(大豆)	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	三温糖	薄口醤油 塩 酢

※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・くるみ・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・マカダミアナッツ・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(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・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カレー粉(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)