

2026年 (R8)

名護市  
羽地学校給食センター  
TEL58-1233



# 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%

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>こ ん だ て</p>	<h2>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</h2> <p>風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、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感がゆるみ、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-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> </div> </div>			<p>5月の名護市産食材</p> <p>たまご もやし、パパイヤ、きゅうり、冬瓜</p>	<p>1(金) 稲田小・真喜屋小 欠食</p> <p>3月ウマチー</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>4(月)</p>	<p>5(火)</p>	<p>6(水)</p>	<p>7(木)</p> <p>こどもの日にちなんで</p>	<p>8(金) 緑風1~4年 欠食 ひるぎ1~6年 欠食</p> <p>ゴーヤーの日</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>11(月) 真喜屋小 欠食</p> <p>10日黒糖の日にちなんで</p>	<p>12(火)</p> <p>アセロラの日</p>	<p>13(水)</p>	<p>14(木)</p>	<p>15(金)</p> <p>沖縄本土復帰記念</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>18(月) 羽地中 欠食</p>	<p>19(火)</p>	<p>20(水)</p>	<p>21(木)</p>	<p>22(金)</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>25(月) 稲田小 欠食</p>	<p>26(火)</p>	<p>27(水)</p>	<p>28(木)</p> <p>中学生応援メニュー</p>	<p>29(金)</p>

※ 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)

★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
1	金	フーチバー・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,フーチバー	米,麦,サラダ油	しょうゆ,豚だし,かつおだし
		魚天ぶら	ホキ,卵		小麦粉,揚げ油	
		マーミナーウサチ	かにかま	もやし,きゅうり,豆苗	三温糖,ごま	しょうゆ,酢
		みかん		みかん		
7	木	たけのこごはん	とり肉,油揚げ	たけのこ,にんじん,あお豆,しいたけ,葉ねぎ	米,麦,サラダ油	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし
		肉豆腐	豆腐,豚肉	えのきたけ,にんじん,白菜,長ねぎ	三温糖,サラダ油	しょうゆ,料理酒,みりん,かつおだし
		アーモンド和え	かにかま	キャベツ,切干大根,小松菜,しめじ,にんじん,シークワーサー果汁	ごま油,アーモンド	しょうゆ
		かしわもち			かしわ餅	
8	金	沖縄焼きそば	豚肉,チキアギ(大豆)	にんじん,キャベツ,小松菜,玉ねぎ,木くらげ,にら,にんにく	沖縄そば(小麦・大豆),サラダ油	しょうゆ,冷凍チキンピジョン(鶏肉)
		ゴーヤーのたまご焼き	無塩せきベーコン(豚肉),卵,チーズ(乳)	ゴーヤー,赤ピーマン	サラダ油	みりん,料理酒
		ポテトサラダ	紅麴ハム(大豆・豚肉)	きゅうり,にんじん	じゃがいも,三温糖,卵なしマヨネーズ	酢,マスタード
11	月	麦ごはん			米,麦	
		もずく丼(具)	もずく,豚ひき肉	にんじん,玉ねぎ,オクラ,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
		豆乳みそ汁	鶏肉,豆腐,みそ,豆乳	えのきたけ,白菜,青ねぎ		かつおだし
		黒糖アガラサー	加工乳		小麦粉,粉末黒糖,三温糖	ベーキングパウダー
12	火	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		ブラウنشチュー	豚肉,大豆	にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト缶	じゃがいも,粉末黒糖,マーガリン	デミグラスソース,ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉),白ワイン,しょうゆ,ウスターソース,豚だし
		魚の香草焼き	さば,チーズ(乳)	バジル 粉,にんにく	卵なしマヨネーズ,パン粉(小麦・大豆)	料理酒
		アスパラソテー	無塩せきベーコン(豚肉)	アスパラ,キャベツ,こんにゃく,にんじん,コーン缶,にんにく	サラダ油	しょうゆ
13	水	アセロラミルク			アセロラミルク(大豆・りんご)	
		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,ごま,でん粉	テンメンジャン(小麦・大豆・ごま),トウバンジャン,しょうゆ,チキンピジョン(鶏肉)
		あじフライ	あじフライ(小麦)		揚げ油	
		にがなのナムル		にんじん,もやし,ニガナ,にんにく	三温糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酢
14	木	アーモンド			アーモンド	
		麦ごはん			米,麦	
		豆腐ときのこのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ	しめじ,えのきたけ		かつおだし
		豚肉とピーマンの野菜炒め	豚肉	しょうが,ピーマン,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にんにく	サラダ油,ごま油,でん粉	料理酒,しょうゆ,みりん,オイスターソース
15	金	ひじきの佃煮	ひじき,けずり節		水あめ,三温糖,ごま	しょうゆ,みりん,ゆかり
		みかん		みかん		
		芋ごはん			米,麦,さつまいも,三温糖	かつおだし,しょうゆ,みりん,料理酒
		いかげそのから揚げ	いかげそ		小麦粉,でん粉,揚げ油	
18	月	鶏肉とパパイアのうま煮	厚揚げ,鶏肉	パパイア,にんじん,こんにゃく,いんげん	じゃがいも,サラダ油,三温糖	みりん,しょうゆ,かつおだし
		麦ごはん			米,麦	
		豚汁	豚肉,みそ	にんじん,大根,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,しょうが	じゃがいも	かつおだし
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉,ツナ缶(大豆),豆腐,卵,けずり節	ゴーヤー,にんじん,玉ねぎ,にんにく	サラダ油	しょうゆ
19	火	大豆のごまがらめ	大豆,カエリ		アーモンド,黒糖,ごま,三温糖,水あめ	みりん,しょうゆ
		パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
		グリーンスープ	とり肉,白花生・白いんげん豆,加工乳	グリーンピース,にんじん,玉ねぎ	じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油	野菜パイオン
		スタミナカツ	スタミナカツ(小麦・大豆・豚肉)	にんにく	三温糖,揚げ油	ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン
20	水	コルズローサラダ		キャベツ,きゅうり,コーン缶,シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ	
		中華おこわ	豚肉,油揚げ	しいたけ,たけのこ,あお豆,にんじん,ごぼう,青ねぎ	米,もち米,栗,ごま油,サラダ油	豚だし,しょうゆ,料理酒,みりん
		厚揚げのチリソースいため	厚揚げ	なす,にんじん,玉ねぎ,にんにく	サラダ油,三温糖,でん粉	ケチャップ,しょうゆ,冷凍チキンピジョン(鶏肉),チリソース
		中華和え	ツナ	パパイア,きゅうり,にんにく	三温糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酢
21	木	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
		さんまの梅煮	さんま梅煮(大豆・小麦)			
		いり鶏	鶏肉,焼き竹輪	にんじん,網さや,ごぼう,大根,こんにゃく,たけのこ,しょうが	ごま油,三温糖	みりん,しょうゆ
22	金	カレーうどん	鶏肉,油揚げ,昆布だし	玉ねぎ,こまつな,木くらげ,しいたけ,長ねぎ,にんじん	うどん(小麦),三温糖,サラダ油	カレールーウ,カレー粉,しょうゆ,ウスターソース,みりん,冷凍チキンピジョン(鶏肉),かつおだし
		青のりじゃが	ひよこ豆,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,きゅうり,にんじん	三温糖,卵なしマヨネーズ	しょうゆ
		バナナ		バナナ		
25	月	麦ごはん			米,麦	
		春雨スープ	豆腐,肉団子(小麦・大豆・鶏肉)	もやし,にら,こまつな,しょうが	緑豆春雨,ごま油	しょうゆ,鶏だし骨
		ぎょうざ	ぎょうざ(豚肉・鶏肉・小麦・乳・大豆・ごま)		サラダ油	
		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,テンメンジャン(小麦・大豆・ごま),トウバンジャン
26	火	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	野菜パイオン
		チリコンカン	レッドキドニー,豚ひき肉,豚レバー,無塩せきウインナー(豚肉),大豆,大豆たんぱく	玉ねぎ,にんじん,トマト缶	サラダ油	ウスターソース,ケチャップ,チキンピジョン(鶏肉),チリパウダー
		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)
27	水	オレング		オレング		
		さばごはん	さば(大豆・さば),あさり	しょうが,にんじん,ごぼう,しいたけ,葉ねぎ	米,麦,三温糖,ごま,サラダ油	しょうゆ,みりん,かつおだし
		がんとどきの煮物	一口がんと(ごま・大豆),鶏肉	にんじん,冬瓜,いんげん	サラダ油,三温糖	しょうゆ,みりん,料理酒,かつおだし
		オクラの和え物	とりささみ	大根,オクラ,しょうが	三温糖	しょうゆ
28	木	麦ごはん			米,麦	
		どんかつ	どんかつ(卵・小麦・大豆・豚肉)		揚げ油	
		カツ丼(卵)	卵	にんじん,玉ねぎ,しいたけ,豆苗	サラダ油,三温糖	しょうゆ,みりん,かつおだし
		冬瓜汁	豆腐	冬瓜,えのきたけ,水菜		しょうゆ,みりん,かつおだし
29	金	野菜とちくわのおかか和え	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,ごま	しょうゆ
		豆乳いちごプリン			豆乳いちごプリン(大豆)	
		スパゲティミートソース	豚ひき肉,豚レバー,大豆たんぱく	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,木くらげ,にんにく,トマト缶	スパゲティ(小麦),サラダ油,三温糖	デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト(乳),チーズ(乳)	かぼちゃ,赤ピーマン,きゅうり,玉ねぎ	卵なしマヨネーズ,アーモンド	
豆乳バナナケーキ	豆乳	バナナ	はちみつ,サラダ油,小麦粉	ベーキングパウダー		

※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・マカダミアナッツ・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・アーモンドを表示しています。  
 ※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ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)