



<p>こんだて</p>	<h2>新生活の「疲れ」が出ていませんか?</h2> <p>新年度が始まり、早くもひと月が過ぎ新しい環境にも慣れてきたころでしょうか? 気温の変化に体がなれていなかったり、ゴールデン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>	<p>※なご産(県産)食材※ 5月の食材</p> <p>じゃが芋 しめじ 胡瓜 キャベツ 冬瓜 紅芋 ピーマン ゴーヤー たまご 大根 からしな アーサ</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>1(金) 欠食:安和小 屋部幼・小・中山分校</p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>スラッピージョー</p> <p>なかよしパン ライス チャウダー</p>		
<p>こんだて</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="164 735 492 1166"> <p><b>食事</b> 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</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="502 735 821 1166"> <p><b>睡眠</b> 早寝・早起きを心がけましょう。</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="830 735 1149 1166"> <p><b>運動</b> 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>7(木) あけみお開始</p> <p>日向夏ゼリー </p> <p>ゴーヤーのかき揚げ</p> <p>キャベツの味噌炒め</p> <p>アースのすまし汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>8(金) 欠食:大宮幼・小・中山分校</p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>スラッピージョー</p> <p>なかよしパン ライス チャウダー</p>		
<p>こんだて</p>	<p>11(月)</p> <p>茎わかめサラダ </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>12(火)</p> <p>ネーブル </p> <p>タコライス(ミート・チーズ)</p> <p>麦ごはん</p> <p>アースのかきたまスープ</p>	<p>13(水)</p> <p>さつま芋チップス </p> <p>野菜のごま和え</p> <p>豆腐のきのこあんかけ</p> <p>かやくごはん</p>	<p>14(木)</p> <p>キャベツのアーモンド和え </p> <p>魚の磯辺パン粉焼き</p> <p>あみパン ポークビーンス</p>	<p>15(金)</p> <p>きびなごのから揚げ </p> <p>千切りイリチー</p> <p>あわごはん シカムドゥチ</p> <p>『沖縄本土復帰記念献立』</p>
<p>こんだて</p>	<p>18(月)</p> <p>ネーブル </p> <p>バンサンスー</p> <p>ひじきシューマイ</p> <p>五目チャーハン</p>	<p>19(火)</p> <p>フルーツポンチ </p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>具たくさんみそ汁</p> <p>麦ごはん</p>	<p>20(水)</p> <p>型抜きチーズ </p> <p>切干大根の甘酢和え</p> <p>あじフライあおさ入り</p> <p>豚キムチうどん</p>	<p>21(木)</p> <p>中華風卵焼き </p> <p>チンヤオロース</p> <p>麦ごはん 肉団子と春雨スープ</p>	<p>22(金)</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 冬瓜のコンソメスープ</p>
<p>こんだて</p>	<p>25(月)</p> <p>カステラ </p> <p>ひじきのおかかマヨ和え</p> <p>うちの炊き込みご飯</p>	<p>26(火)</p> <p>フーイリチー </p> <p>さばのごま味噌かけ</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p>	<p>27(水)</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>28(木)</p> <p>野菜のごまじゃこ和え </p> <p>ちくわのチーズ磯辺焼き</p> <p>わかめごはん 肉じゃが</p>	<p>29(金)</p> <p>アスパラのきのこソテー </p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>マッシュルーム黒糖パン スープ</p>

2026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 /金	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 白大豆ペースト レンズ豆	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	押し麦 ジャガ芋	豚だし骨 シママース こしょう カレー粉 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 デミグラスソース 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 コーン缶	三温糖	酢 醤油 シママース バジル粉
7 /木	麦ごはん			米 麦	
	アーサのすまし汁	アーサ 豆腐	冬瓜		シママース 料理酒 みりん 醤油 花かつお
	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
	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
	日向夏ゼリー	日向夏ゼリー(28品目なし)			
8 /金	なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 白大豆ペースト レンズ豆	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	押し麦 ジャガ芋	豚だし骨 シママース こしょう カレー粉 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 デミグラスソース 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
11 /月	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 しめじ ビーマン トマト にんにく	スパゲティ(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
	シャーマンポテト	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
	蓮わかめサラダ	乾わかめ 蓮わかめ オーシャンキング	胡瓜 人参 大根 シークワサー果汁	三温糖	酢 醤油 シママース
12 /火	麦ごはん			米 麦	
	アーサのかき玉スープ	たまご アーサ 豆腐	冬瓜 人参 コーン	かたくり粉 ごま油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	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 ウーシパウダー	大豆油	チリソース ウスター チリパウダー ケチャップ シママース こしょう ハブリカ粉
	タコライス(野菜・チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
	オレンジ		オレンジ		
13 /水	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
	豆腐のきのおあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	しめじ えのき 玉葱	三温糖 ごま油 かたくり粉	醤油 オイスターソース みりん
	野菜のごま和え	しらす ちきあぎ 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
	さつま芋チップス			さつま芋	
14 /木	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 インゲン にんにく トマト	じゃが芋 大豆油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース シママース 豚だし骨
	魚の磯部パン粉焼き	パンガシウス 青のり粉		大豆油 パン粉(小麦)	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 胡瓜 コーン	アーモンド グラニュー糖	醤油 酢
15 /金	あわごはん			米 もちきび	
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ 油揚げ(大豆)	こんにゃく 大根 しいたけ		醤油 シママース 花かつお
	千切りイリチャー	豚肉 昆布 油揚げ(大豆)	切干大根 こんにゃく 人参	大豆油 三温糖	醤油 みりん かつおだし汁
	きびなごのから揚げ	きびなご		かたくり粉 小麦粉 揚げ油(大豆)	シママース こしょう
18 /月	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)			
	パンサンデー	ハム(鶏・豚・大豆) オーシャンキング	胡瓜 もやし	春雨 ごま グラニュー糖 ごま油	酢 醤油
	くだもの	ナール			
19 /火	麦ごはん			米 麦	
	奥だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ(大豆) みそ	キャベツ 人参 こんにゃく 長ねぎ	じゃが芋	花かつお
	さばの塩焼き	サバ			料理酒 塩麹
	フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 7-11(もも) シークワサー果汁	白玉だんご(大豆) グラニュー糖	
20 /水	豚キムチうどん	豚肉 油あげ(大豆) みそ	白菜キムチ(小麦 リンゴ 大豆 さば) 人参 玉葱 しいたけ 木くらげ 小松菜 ニンニク 白菜	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
	あじフライあおさ入り	あじフライ(小麦) 揚げ油			
	切干大根の甘酢和え	オーシャンキング 糸けずり	切干大根 人参 もやし 紅生姜	三温糖	酢
	型抜きチーズ	チーズ(乳)			
21 /木	麦ごはん			米 麦	
	肉団子と春雨スープ	つくね(小麦 鶏肉 大豆)	白菜 人参 しいたけ	春雨	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	チンジャオロース	豚肉	たけのこ ビーマン 赤ビーマン 玉葱 にんにく 生姜	大豆油 三温糖 ごま油 かたくり粉	料理酒 醤油 オイスター シママース こしょう
	中華風卵焼き	たまご オーシャンキング 豆乳(大豆)	ねぎ 木くらげ	かたくり粉 ごま油 三温糖	醤油 ケチャップ 酢
22 /金	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のコンソメスープ	ハム(鶏 豚 大豆)	冬瓜 玉葱 人参 しめじ にんにく パセリ		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 鶏ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉葱 コーン ニンニク	パン粉(小麦 大豆) 三温糖 かたくり粉	シママース こしょう ケチャップ デミグラスソース ウスター
	コールスローサラダ	チーズ(乳)	キャベツ 胡瓜 コーン	ノンエッグマヨ グラニュー糖	酢 醤油
25 /月	うちんちの炊きこみご飯	鶏肉 ちきあぎ 油揚げ(大豆) 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 大豆油	カレー粉 うちんち粉 醤油 みりん シママース 料理酒 豚だし骨 花かつお
	ひじきのおかか和え	ちくわ ひじき 糸けずり	胡瓜 こんにゃく 人参	大豆油 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	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
26 /火	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
	サバのゴマみそあんかけ	サバ みそ		三温糖 ごま かたくり粉	みりん 醤油 料理酒
	ふーイリチャー	ツナ(大豆)	キャベツ 人参 からしな	麵(小麦) 大豆油	シママース 醤油 こしょう かつおだし汁
27 /水	沖縄風焼きそば	イカ 豚肉 かまぼこ	人参 キャベツ もやし ニラ 木くらげ	沖縄そば種(小麦) 大豆油	ウスター 醤油 オイスター シママース 料理酒
	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 木くらげ 人参	ごま 三温糖 ごま油	酢
	タピオカウプサー	きなこ(大豆)	シークワサー果汁	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	シママース
28 /木	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	肉じゃが	牛肉 油揚げ(大豆)	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
	ちくわのチーズ磯辺焼き	ちくわ(大豆) 粉チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 青のり粉		ノンエッグマヨ	
	野菜のごまじゃこ和え	しらす 糸削り	キャベツ 胡瓜 もやし 人参	ごま 三温糖 ごま油	醤油 シママース 酢
29 /金	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 インゲン豆ペースト スキムミルク(乳)	マッシュルーム 人参 玉葱 パセリ	じゃが芋	ホワイトルー(乳 小麦 鶏肉) シママース こしょう 豚だし骨
	魚のマスタード焼き	パンガシウス	玉葱 パセリ	ノンエッグマヨ	粒マスタード シママース こしょう 白ワイン
	アスパラときのこソテー	ベーコン(豚 大豆)	アスパラ しめじ 人参 玉葱 コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう

※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・オレシ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・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・カシューナッツ・アーモンド・マカデミアナッツ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一覧 》

①醤油 ②薄口醤油(小麦・大豆) ③特濃酢・ワカバ ④(小麦) ⑤(大豆・りんご) ⑥(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑦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) ⑧デミグラス  
⑨(小麦・鶏肉) ⑩(小麦・大豆) ⑪(乳) ⑫(乳) ⑬(乳) ⑭(乳) ⑮(乳) ⑯(乳) ⑰(乳) ⑱(乳) ⑲(乳) ⑳(乳) ㉑(乳) ㉒(乳) ㉓(乳) ㉔(乳) ㉕(乳) ㉖(乳) ㉗(乳) ㉘(乳) ㉙(乳) ㉚(乳) ㉛(乳) ㉜(乳) ㉝(乳) ㉞(乳) ㉟(乳) ㊱(乳) ㊲(乳) ㊳(乳) ㊴(乳) ㊵(乳) ㊶(乳) ㊷(乳) ㊸(乳) ㊹(乳) ㊺(乳) ㊻(乳) ㊼(乳) ㊽(乳) ㊾(乳) ㊿(乳)