

令和4年

渡嘉敷村学校給食共同調理場

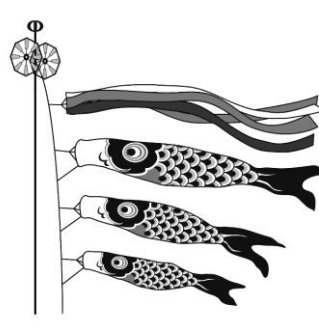
TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内での働き
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7

2(月)		3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ポテトコロッケ ほうれんそうのおかかあえ だいこんのみそしる	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー キャベツのアーモンドサラダ ベビーチーズ
あか	牛乳、豚肉、全卵、糸けずり、油揚げ(大豆)、麦 みそ(大豆)				牛乳、豚肉、ひよこ豆、白花生、白いんげん豆 ハム(卵抜)、チーズ(乳)
き	米、上白糖、じゃがいも、さとう、こめ油、小麦粉 (小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大 豆)、ごま				米、麦、じゃがいも、こめ油、アーモンド、さとう
みどり	うめし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、だいこん、長ねぎ				たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり
小学校	C 591 P 21.9 F 18.2				C 643 P 25.3 F 23.7
中学校	C 762 P 26.2 F 20.2				C 832 P 30.8 F 28
こ ん だ て	9(月) ぎゅうにゅう さんしょくどん スヌイのすのもの キャベツのみそしる	10(火) 5/10 黒糖の日 ぎゅうにゅう こくとうパン チキンとかぼちゃのグラタン グリーンサラダ コーンスープ ミニトマト	11(水) ぎゅうにゅう からしなチャーハン しまぎかなのチリソースやき だいこんのごまずあえ わかめスープ	12(木) 5/12 アセロラの日 ぎゅうにゅう もちきびごはん ごもくにまめ わかさぎのあまから かきたまじる アセロラジュレのフルーツポンチ	13(金) ぎゅうにゅう あさりのクリームパスタ キャロットラペ バナナ
あか	牛乳、鶏肉、全卵、もずく、油揚げ(大豆)、麦、 みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ひよこ豆、青えんどう 豆、赤いんげん豆、チーズ(乳)、無塩せき ベーコン(卵抜)、しらす干し、白花生、白いん げん豆	牛乳、ツナ、しいら、しらす干し、わかめ、豆腐 (大豆)	牛乳、鶏肉、大豆、こんぶ、わかさぎ、全卵、絹ご し豆腐(大豆)、わかめ	牛乳、無塩せきベーコン(卵抜)、あさり、脱脂 粉乳、ツナ
き	米、麦、こめ油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、黒糖、は ちみつ、黒砂糖、こめ油、小麦粉(小麦)、パ ター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、でん粉	米、こめ油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	米、もちきび、こめ油、さとう、でん粉、大豆油(大 豆)、ごま、(でん粉糖類) 水あめ、白玉団子	こめ油、バター(乳)、小麦粉(小麦)、アーモ ンド、さとう、オリーブ油
みどり	たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんじん、きゅう り、シークワーサー、キャベツ、こねぎ	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、きゅうり、ブロッ コリー、キャベツ、コーン、にんじん、ミニマト	からしな、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、にんに く、だいこん、きゅうり、しいたけ	だいこん、にんじん、こんにやく、たまねぎ、アセ ロラ、りんご、黄桃、みかん、アセロラシロップ (りんご)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、 パパイア、パセリ、バナナ
小学校	C 595 P 25.9 F 20.4	C 680 P 24.3 F 23	C 542 P 30.1 F 17.6	C 655 P 25.8 F 18.6	C 671 P 24.5 F 27.5
中学校	C 777 P 31.6 F 23.6	C 794 P 27.8 F 26.5	C 702 P 36.4 F 20.1	C 840 P 31.1 F 21.1	C 811 P 29.3 F 31.7
こ ん だ て	16(月) 1(イ) 6(モ) の日 ぎゅうにゅう いもごはん きびなごフライ ひじきいため とうがんのみそしる りんご	17(火) ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとだいこんのもの ゴーヤーのあげに アーサじる ニューサマーオレンジ	18(水) ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン こまつなのコールスロー ABCスープ ネーブルオレンジ	19(木) 毎月19日は食育の日 ぎゅうにゅう クファージュシー しまぎかなのアーサあんかけ だいこんウサチー そうめんじる	20(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのひきにづめ かいそうサラダ ぶたじゃがみそしる
あか	牛乳、きびなご、鶏肉、ひじき、チキアギ(卵抜)、 大豆、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、麦みそ(大豆)、アーサ	牛乳、脱脂粉乳、金時豆、豚肉、ハム(卵抜)、無 塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、しいら、アーサ、ツ ナ	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、全卵、青 とさかのり、赤とさかのり、粉寒天、わかめ、麦 みそ(大豆)
き	米、さつまいも、ごま、なたね油、パン粉(小麦)、 大豆油(大豆)、さとう、こめ油	米、麦、こめ油、さとう、でん粉、大豆油(大豆)、ご ま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、 でん粉、大豆油、上白糖、マカロニ(小麦)、じゃ がいも	米、ラード、こめ油、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆 油(大豆)、さとう、ごま油、ごま、そうめん(小 麦)	米、もちきび、大豆油(大豆)、さとう、こんにやく く、こめ油、じゃがいも
みどり	たまねぎ、しいたけ、にんじん、こんにやく、とう がん、カイワレ、りんご	だいこん、にんじん、こんにやく、絹さや、ゴー ヤー、えのきたけ、しょうが、ニューサマーオー レンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、小松菜、 キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、パセリ、オレ ンジ	にんじん、しいたけ、こねぎ、たまねぎ、だい こん、キャベツ、シークワーサー、しょうが	こねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にん じん、しそ、ほうれんそう、長ねぎ
小学校	C 579 P 23.5 F 18.8	C 615 P 24.2 F 21.3	C 623 P 24.5 F 21.5	C 621 P 28.7 F 26.4	C 627 P 28.6 F 24.7
中学校	C 756 P 28.3 F 21.6	C 785 P 29.1 F 24.3	C 722 P 27.2 F 24.5	C 787 P 34.7 F 30.2	C 808 P 34.3 F 28.3
こ ん だ て	23(月) ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに キャベツのこんぶあえ ゆしどうふ ニューサマーオレンジ	24(火) ぎゅうにゅう あさりごはん おからナゲット ほうれんそうのツナあえ すましじる	25(水) ぎゅうにゅう むぎごはん レバーかりんとう マーマナーチャンプルー わかたけじる ネーブルオレンジ	26(木) ぎゅうにゅう うずまきパン スパニッシュオムレツ パパイアサラダ トマトシチュー	27(金) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ しらすときゅうりのすのもの もずくのちゅうかスープ
あか	牛乳、さば、麦みそ(大豆)、昆布、ゆしどうふ、 アーサ	牛乳、あさり、鶏肉、油揚げ(大豆)、おから、全 卵、ツナ、しらす干し	牛乳、豚レバー、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり、 わかめ	牛乳、脱脂粉乳、全卵、無塩せきウインナー (卵抜)、ツナ、豚肉	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、麦 みそ(大豆)、わかめ、しらす干し、もずく
き	米、さとう、こめ油、ごま油	米、こめ油、さとう、でん粉、じゃがいも	米、麦、でん粉、こめ油、さとう、ごま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、大豆油、 上白糖、じゃがいも、こめ油、小麦粉(小麦)、パ ター(乳)	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、ごま
みどり	しょうが、キャベツ、きゅうり、ニューサマーオー レンジ	にんじん、しいたけ、こねぎ、しょうが、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、えのきたけ、カイワレ	しょうが、もやし、にんじん、にら、たけのこ、えの きたけ、こねぎ、オレンジ	たまねぎ、ピーマン、パパイア、きゅうり、にんじ ん、コーン、トマト、マッシュルーム	にんじん、たまねぎ、こねぎ、きくらげ、にんに く、しょうが、きゅうり、だいこん、えのきたけ、し いたけ
小学校	C 577 P 27.1 F 19.6	C 612 P 32.9 F 19.6	C 584 P 27.8 F 20.7	C 638 P 27.8 F 25.4	C 596 P 27.6 F 21.4
中学校	C 748 P 32.8 F 22.4	C 737 P 38.5 F 22	C 748 P 32.9 F 23.3	C 739 P 32.1 F 29.4	C 764 P 33 F 24.3
こ ん だ て	30(月) ぎゅうにゅう げんまいりごはん ポテトのカレーそばろに はるさめのあまずあえ なめこのみそしる	31(火) ぎゅうにゅう わかめうどん いもてんぷら ぶたしゃぶサラダ ネーブルオレンジ			
あか	牛乳、豚肉、全卵、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、なると(卵抜)、わかめ、全卵、豚肉			
き	米、玄米、ごま、じゃがいも、こめ油、でん粉、緑 豆油(大豆)、ごま	こめ油、さとう、さつまいも、小麦粉(小麦)、大 豆油(大豆)、ごま			
みどり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、 きゅうり、きくらげ、もやし、レモン、なめこ、長 ねぎ	こねぎ、ブロッコリー、しめじ、しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ			
小学校	C 650 P 24.8 F 19.4	C 569 P 23.2 F 22.1			
中学校	C 833 P 29.6 F 22.1	C 702 P 28.7 F 26.2			