

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・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのたつき
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

学校給食の栄養基準	小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7
	中学校	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7

こ	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
んだ	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ もずくのみそしる ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう あさりごはん さばのてりやき だいこんとわかめのすのもの すましじる かしわもち(5/5端午の節句行事食)	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
あか	牛乳、豚肉、全卵、もずく、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、あさり、鶏肉、油揚げ(大豆)、さば、わかめ			
き	米、麦、こめ油、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、さとう、ごま	米、こめ油、さとう、ごま、かしわもち(アレルギーフリー)			
みどり	かぼちゃたまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、にんじん、こねぎ、オレンジ	にんじん、しいたけ、えのきたけ、こねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、カイワレ			
小学校	C 606 P 20.3 F 20.5	C 642 P 29.8 F 19			
中学校	C 777 P 24.1 F 23.2	C 785 P 35.1 F 21.6			
こ	8(月) ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー こまつなのコールスロー りんご	9(火)●阿小保護者試食会 ぎゅうにゅう もちきびごはん マーボーとうがん ゴーヤーのあげに ワンタンスープ シークォーサーゼリー	10(水)5/10(コト) 黒糖の日 ぎゅうにゅう たまごとわかめのうどん ぶたしゃぶサラダ こくとうアガラサー	11(木) ぎゅうにゅう ねじりパン マカロニグラタン アスパラのみそマヨあえ まめときゅうにくのトマトスープ ネーブルオレンジ	12(金) ぎゅうにゅう ゆかりごはん ごもくにまめ スルルーてんぷら わかたけじる バナナ
あか	牛乳、豚肉、ひよこ豆、白花生、白いんげん豆、ハム(卵抜)	牛乳、だいず、全粒 米国産、乾、豚肉、麦みそ(大豆)、鶏肉	牛乳、なるど(卵抜)、わかめ、全卵、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、麦みそ(大豆)、牛肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、鶏肉、大豆、こんぶ、きびなご、全卵、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ
き	米、麦、じゃがいも、こめ油、大豆油、上白糖、さとう	米、もちきび、なたね油、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、大豆油(大豆)、ごま、ワンタンの皮(小麦)	こめ油、さとう、ごま、強力粉(小麦)、黒糖	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、マカロニ(小麦)、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油、上白糖、アーモンド、じゃがいも	米、上白糖、ごま、こめ油、さとう、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)
みどり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、小松菜、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、りんご	にんじん、たまねぎ、こねぎ、にんにく、しょうが、とうがん、木くろげ、ゴーヤー、しいたけ、長ねぎ、シークォーサー	長ねぎ、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	マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、グリーンアスパラ、キャベツ、コーン、にんじん、にんにく、トマト、オレンジ	うめし、だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ、長ねぎ、バナナ
小学校	C 638 P 22.7 F 22.4	C 653 P 21 F 20.8	C 628 P 23.5 F 19.5	C 661 P 29.8 F 26	C 630 P 25.4 F 17.5
中学校	C 813 P 27 F 25.6	C 841 P 25.2 F 23.5	C 706 P 28.1 F 22.1	C 777 P 34.4 F 29.6	C 800 P 30.4 F 19.9
こ	15(月)沖縄本土復帰記念日 ぎゅうにゅう くろまいごはん うじらどうふ イカのすみそあえ なかみじる	16(火)16(イ) 芋の日 ぎゅうにゅう べにいもパン チーズオムレツ ミックスビーンズのサラダ マッシュルームスープ ネーブルオレンジ	17(水) ぎゅうにゅう むぎごはん レバーかりんとう ちんげんさいいため だいこんとわかめのちゅうかスープ あんにとどうふ	18(木)第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう セルフおにぎり ゴーヤーチャンプルー シカムドウチ バナナ	19(金)食育の日(地産物活用献立) ぎゅうにゅう もちきびごはん トビイチャーのからあげ しらすときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる ソフール
あか	牛乳、豆腐(大豆)、すけとうだらすりみ(卵抜)、全卵、わかめ、イカ、白みそ(大豆)、なかみ、豚、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、無塩せきベーコン(卵抜)、全卵、チーズ(乳)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、豚レバー、豆腐(大豆)、豚肉、わかめ	牛乳、リッツ、麦みそ(大豆)、納豆、糸けり、豆腐(大豆)、豚肉、全卵、カステラ、かまぼこ(卵抜)	牛乳、とびい、わかめ、しらす干し、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、ヨーグルト(乳、セラチン)
き	米、黒米、ごま、さとう、でん粉、大豆油(大豆)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、紅芋、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)	米、麦、でん粉、こめ油、さとう、ごま油、杏仁豆腐(乳、大豆)	米、こめ油、さとう	米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま
みどり	にんじん、あお豆(大豆)、木くろげ、もやし、きゅうり、こんにゃく、しいたけ、しょうが	たまねぎ、コーン、あお豆(大豆)、きゅうり、キャベツ、レモン、パセリ、マッシュルーム、にんじん、オレンジ	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、だいこん、長ねぎ、みかん、黄桃、バナナ(缶詰)	しょうが、こねぎ、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、とうがん、バナナ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ
小学校	C 591 P 29.1 F 20.8	C 663 P 28.4 F 27.7	C 625 P 26.9 F 19.9	C 643 P 24 F 23.9	C 641 P 31.3 F 18.1
中学校	C 761 P 34.9 F 23.5	C 803 P 34.2 F 34.1	C 812 P 33.4 F 23.3	C 813 P 28.1 F 27.3	C 805 P 36.8 F 20.1
こ	22(月) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん ポテトのカレーそばろに ひじきのわふうサラダ とうがんのみそしる こくとうビーンズ	23(火) ぎゅうにゅう あさりのクリームパスタ グリーンサラダ りんご	24(水) ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン キャベツとささみのサラダ コーンシチュー ネーブルオレンジ	25(木) ぎゅうにゅう さんしょくどん だいずとわかめのサラダ そうめんじる	26(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん あげどうふのもずくあん ほうれんそうごまあえ えいようみそしる こんぶのつくだに
あか	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、大豆	牛乳、無塩せきベーコン(卵抜)、あさり、脱脂粉乳、ハム(卵抜)、しらす干し	牛乳、脱脂粉乳、金時豆、豚肉、とりささみ、寒天、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、鶏肉、全卵、大豆、わかめ	牛乳、豆腐(大豆)、もずく、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
き	米、玄米、ごま、じゃがいも、こめ油、でん粉、さとう、ごま油、黒砂糖	こめ油、バター(乳)、小麦粉(小麦)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、でん粉、上白糖、じゃがいも、小麦粉(小麦)、バター(乳)	米、麦、こめ油、さとう、ごま油、そうめん(小麦)	米、もちきび、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま油、ごま、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しょうが、きゅうり、小松菜、にんにく、とうがん、カイワレ	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、りんご	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ、オレンジ	たまねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、シークワーサー、しいたけ、こねぎ	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ
小学校	C 636 P 25.7 F 19.6	C 623 P 25.6 F 24.1	C 674 P 28.6 F 21.7	C 597 P 24.4 F 20.5	C 637 P 22.9 F 21.4
中学校	C 809 P 30.4 F 22.1	C 763 P 30.6 F 27.7	C 788 P 32.9 F 25.1	C 781 P 29.7 F 23.8	C 831 P 28.2 F 24.8
こ	29(月)5/29(コンヤク)の日 ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ こんにゃくいため じゃがいものみそしる りんご	30(火)渡小中保護者試食会 ぎゅうにゅう クファージュシー ミヌダル キャベツのゆかりあえ ゆしどうふ パイン	31(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かけ もやしのごまあえ ★ABCinはるさめスープ (渡小3年へ叫賞リクエスト)	●今月の給食予定● ・9日(火) 阿小保護者試食会 ・25日(木)、26日(金) 渡小3・4年欠食 ※社会見学 ・30日(火) 渡小中保護者試食会 ・30日(火)、31日(水) 阿小5・6年欠食 ※セカンドスクール	
あか	牛乳、きびなご、豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、ゆしどうふ、アーサー	牛乳、ツナ、しいら、全卵、鶏肉		
き	米、麦、なたね油、パン粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま油、こめ油、じゃがいも	米、ラード、こめ油、さとう、ごま、上白糖	米、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、でん粉、ごま油、ごま、緑豆はるさめ、マカロニ(小麦)		
みどり	たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、にんじん、キャベツ、しめじ、長ねぎ、りんご	にんじん、しいたけ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、うめし、パイン、アツプル	からしな、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、にんにく、もやし、コーン、きゅうり、キャベツ、しいたけ、小松菜		
小学校	C 572 P 21.2 F 18.1	C 650 P 27.7 F 28.2	C 599 P 28.9 F 18.7		
中学校	C 764 P 27.3 F 22	C 804 P 31.5 F 32.2	C 759 P 34.7 F 21.2		