

# 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	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
		小学校	650	21.1~14.4
中学校	830	27.0~41.5	18.4~21.7	21.7

学年	給食の予定	今月の行事食	1(木)	2(金)
こ	◆2日 渡小中欠食 ◆8日 阿小給食試食会	こどもの日あと ・休み明け「かしわもち」 とうじょう	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	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ もずくのみそしる りんご
あか	◆28日 渡小中給食試食会	ゴーヤーの日献立 ・暑くなる季節、ゴーヤー パワーでのりきろう!!	牛乳、あさり鶏肉 油揚げ(大豆)、さば、わかめ 米、こめ油、さとう、ごま にんじん、しいたけ、ごぼう、こねぎ しょうが、だいこん、きゅうり えのき、カイワレ	牛乳、もずく、油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 米、麦、大豆油(大豆)、こめ油 さとう、ごま かぼちゃコロッケ(小麦、大豆) ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう にんじん、たまねぎ、こねぎ、りんご
き			C 580 P 27.5 F 18.6 C 705 P 33.5 F 21.4	C 604 P 17.7 F 18.1 C 771 P 20.9 F 20.6
みどり				
小学校				
中学校				
こ	沖縄本土復帰記念日 &琉球料理の日 ・「命(ぬち)ぐすい献立」のとうじょう 毎月第3木曜日は「琉球料理の日」♪♪	7(水) こどもの日によせて ぎゅうにゅう ポークカレー こまつなのコールスロ かしわもち	8(木) ゴーヤーの日献立 ぎゅうにゅう セルフおにぎり ゴーヤーチャンブル シカムドウチ カルフィッシュ	9(金) 黒糖の日によせて ぎゅうにゅう げんまいいりごはん そばろにポテト ひじきのわふうサラダ とうがんのみそしる ことうピーンズ
あか	食育の日献立 ・毎月19日は「食19(いくの日)」♪♪			
き	コンニャクの日献立 5月29日はゴロ合わせて、 5(コン)2(ニャ)9(ク)の日だそですよ♪~	牛乳、豚肉、ハム(卵抜)	牛乳、のり、ツナ、麦みそ(大豆)、納豆、糸けずり、豆腐(大豆)、豚肉、卵、カステラ、かまぼこ(卵抜)、かたくちいわし、でんぶん、さとう、こめ油	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、大豆
みどり	ユッカスヒー献立 ・旧暦5月4日は「ユッカスヒー」 みんなでポーポーを食べましょ♪♪	米、麦、じゃがいも、こめ油、大豆油、さとう、かしわもち(アレルギーフリー)	米、こめ油、さとう	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
小学校		C 664 P 23.1 F 18.7 C 842 P 27.6 F 21.2	C 621 P 26 F 23.9 C 814 P 31.5 F 27.8	C 638 P 25.8 F 19.6 C 811 P 30.5 F 22.1
中学校				
こ	12(月) アセロラの日献立 ぎゅうにゅう もちぎびごはん クブシミのからあげ しらすときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる アセロラゼリー	13(火) ぎゅうにゅう さんしょくどん かいそうサラダ そうめんじる	14(水) ぎゅうにゅう うずまきパン あげどりマリネ ぎょかいのスープスバゲティー りんご	15(木) 命ぐすい献立 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 なかもじる
あか	牛乳、とびい、わかめ、しらす干し、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、全卵、青とさかのり、赤とさかのり、粉寒天、わかめ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、あさり、イカ、白花生、白いんげん豆	牛乳、豆腐(大豆)、すけどう、たらすりみ(卵抜)、全卵、わかめ、イカ、白みそ(大豆)、なかも(豚)、豚肉
き	米、もちぎび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま、アセロラゼリー(りんご)	米、麦、こめ油、さとう、こんにやく、そうめん(小麦)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、バター(乳)	米、黒米、ごま、さとう、でん粉、大豆油(大豆)
みどり	きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのき、しいたけ、こねぎ	たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、しそ、しいたけ、こねぎ	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、パイン、缶、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、りんご	にんじん、あお豆(大豆)、木くらげ、もやし、きゅうり、こんにやく、しいたけ、しょうが
小学校	C 592 P 27.2 F 16.1 C 756 P 32.7 F 18.1	C 596 P 23.3 F 21.1 C 780 P 28.2 F 24.5	C 668 P 34.3 F 21.5 C 772 P 39.3 F 24.3	C 591 P 29.1 F 20.8 C 761 P 34.9 F 23.5
中学校				
こ	19(月) 食音の日献立 ぎゅうにゅう クワアージュシー ミヌダル キャベツのゆかりあえ ゆしどうふ パイン	20(火) ぎゅうにゅう ハヤシライス パパイアサラダ チョコチップいりココアむしパン	21(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 はるさめスープ	22(木) ぎゅうにゅう もちぎびごはん あげどうふのもずくあん ぎゅうにくとほうれんそうのナムル あさりのみそしる あじつけのり
あか	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、ゆしどうふ、アーサ	牛乳、豚肉、ツナ、全卵	牛乳、ツナ、しら、全卵、鶏肉	牛乳、豆腐(大豆)、もずく、牛肉、あさり、麦みそ(大豆)、のり
き	米、ラード、こめ油、さとう、ごま、上白糖	米、麦、こめ油、さとう、小麦粉(小麦)、チョコチップ	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、はるさめ	米、もちぎび、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、ごま油、ごま、こめ油
みどり	にんじん、しいたけ、こねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆめし、パイン	マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、パパイア、きゅうり、にんじん、コーン	からし、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、木くらげ、たけのこ、しょうが、こねぎ	たまねぎ、にんじん、しょうが、ほうれんそう、きくらげ、にんにく、こねぎ
小学校	C 642 P 27.4 F 28.2 C 796 P 31.2 F 32.2	C 692 P 24.7 F 21.4 C 891 P 29.7 F 24.5	C 601 P 28.6 F 19.1 C 758 P 33.4 F 21.7	C 593 P 25.5 F 20.7 C 776 P 31.4 F 24.1
中学校				
こ	26(月) ぎゅうにゅう ゆかりごはん ごもくにまめ さばのしおこうじやき わかたけじる バナナ	27(火) 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 まめとぎゅうにくのトマトスープ ネーブルオレンジ	28(水) ぎゅうにゅう ゆしどうふ ゆしどうふそば けんさんマクロカツ きりぼしとツナのあえもの パインゼリー	29(木) コンニャクの日 ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ こんにやくいため じゃがいものみそしる りんご
あか	牛乳、鶏肉、大豆、こんぶ、さば、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ	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	牛乳、ゆしどうふ、かまぼこ(卵抜)、豚肉、マクロカツ(小麦、大豆)、ツナ	牛乳、きびなご、豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)
き	米、上白糖、ごま、こめ油、さとう	小麦粉、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	大豆油、こめ油、さとう、大豆油(大豆)、ごま	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
みどり	うめし、す、だいこん、にんじん、こんにやく、たけのこ、長ねぎ、バナナ	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	にんにく、しょうが、ねぎ、干切大根、小松菜、にんじん、パイン、ジュース、パイン、缶	たまねぎ、こんにやく、たけのこ、にんじん、キャベツ、ゆめし、長ねぎ、りんご
小学校	C 610 P 27.4 F 21.3 C 780 P 33.4 F 24.8	C 663 P 30.4 F 26 C 779 P 35.2 F 29.6	C 725 P 32.3 F 26 C 919 P 40 F 31.3	C 577 P 21.2 F 18.5 C 764 P 27.3 F 22
中学校				
こ	30(金) ユッカスヒー献立 ぎゅうにゅう あかマーミごはん クレープイリチー イナムドウチ そべポーポー			
あか	牛乳、小麦、昆布、豚肉、かまぼこ(卵抜)、カステラ、かまぼこ(卵抜)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、卵			
き	米、もち米、こめ油、さとう、黒糖、小麦粉(小麦)			
みどり	こんにやく、しいたけ			
小学校	C 691 P 23.1 F 27.3 C 890 P 27.9 F 31.5			
中学校				