

平成30年 5月 予定献立表



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて健康的な生活リズムを身につけましょう。



アレルギー表示について



- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度 同一の油を使用しています。
- ★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。
これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	120 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
1 (火)	牛乳	牛乳					
	竹の子ごはん	鶏むね肉 油揚げ(大豆)	こめ油 麦 米	あお豆 しめじ 人参 竹の子 椎茸	かつお節 ぬちまーす みりん ポークフィヨン(豚肉) 酒 醤油(大豆・小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)		
	まぐろの塩麹焼き	まぐろ			塩麹		
	具沢山すまし汁	沖縄豆腐(大豆) 昆布 油揚げ(大豆)	こめ油 ジャがいも	えのき 人参 大根 長ねぎ 椎茸	かつお節 酒 薄口醤油(大豆・小麦)		
	ミニかしわもち	ミニかしわもち(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 632 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 16.6 g	炭水化物 85.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 757 kcal	たんぱく質 39.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 103.2 g			
与那城・彩橋 幼小欠食 2 (水)	牛乳	牛乳					
	シナモントースト		三温糖 食パン (小麦・大豆・乳) アーモンド マーガリン (乳・大豆・豚肉)		シナモンパウダー		
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも	キャベツ パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 大根	こしょう ぬちまーす ローリエ ポークフィヨン(豚肉) 白ワイン		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		バナナ りんご 黄桃			
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 700 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 94.7 g		
7 (月)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦 米				
	麻婆じゃが	沖縄豆腐(大豆) 豚ひき肉	ごま油 こめ油 じゃがいも でん粉	きくらげ なら にんにく 玉葱 人参 生姜 竹の子 椎茸	ぬちまーす 豆板醤 ポークフィヨン(豚肉) 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 甜麺醤(大豆・小麦)		
	枝豆焼売	枝豆焼売(大豆・豚肉・鶏肉・小麦・卵・乳)					
	バンウースー	ごま 錦糸卵 無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油 三温糖 春雨	きゅうり もやし 小松菜	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 91 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 773 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.1 g	炭水化物 114.8 g			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
8 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	チキナーイリチー	ちきあげ(大豆) ツナ 沖縄豆腐(大豆)	こめ油	からしな キャベツ もやし 人参	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	クーリジシ	豚肉 卵		きくらげ こんにゃく 椎茸 冬瓜	かつお節 ぬちまーす ポークフィヨン(豚肉) 薄口醤油(大豆・小麦)	揚げ油① ・大豆
	ゴーヤーチップス		でん粉 三温糖 小麦粉 大豆油	ゴーヤー	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 513 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 14.7 g	炭水化物 69.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 628 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 88.9 g		
9 (水)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (乳・小麦・大豆)			
	タンドリーチキン	ヨーグルト(乳) 鶏肉		にんにく	ウスターソース カレー粉 ケチャップ こしょう ぬちまーす	
	麦のポタージュスープ	ベーコン(豚肉) 加工乳 脱脂粉乳 白いんげん豆ペースト 生クリーム(乳)	こめ油 マーガリン (乳・大豆・豚肉) 小麦粉 麦	セロリー パセリ 玉葱 人参	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏肉)	
	カラフルサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 人参 赤ピーマン シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 622 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 21.9 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 734 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 89.2 g		
10 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	もずく丼の具	もずく(エビ・カニ) 豚ひき肉	こめ油 でん粉 三温糖	あお豆 コーン にんにく ねぎ 玉葱 小松菜 人参	かつお節 ぬちまーす みりん ポークフィヨン(豚肉) 豆板醤 醤油(大豆・小麦)	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)	
	キムチ和え		三温糖	きゅうり 人参 大根 白菜	キムチ味(りんご・大豆・エビ) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	清美みかん(予定)			清美みかん(予定)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 523 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 14.8 g	炭水化物 73.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 636 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 16.8 g	炭水化物 92 g		
11 (金)	牛乳	牛乳				
	チーズポテトライス	チーズ(乳) 豚肉	こめ油 大豆油 米 じゃがいも	あお豆 コーン 玉葱 人参	チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす 酒 こしょう 薄口醤油(大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・小麦
	魚のガーリック焼き	ホキ	こめ油	にんにく	こしょう ぬちまーす	
	ベジタブルスープ	ウインナー(豚肉)		セロリー トマト 白菜 パセリ ほうれん草 玉葱 人参 冬瓜	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン(鶏肉) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 564 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.1 g	炭水化物 70.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 689 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.5 g	炭水化物 88.4 g	
14 (月)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	オリーブ油 スパゲティ(小麦)	にんにく ピーマン 玉葱 人参 マッシュルーム	ウスターソース こしょう ぬちまーす トマトピューレ ケチャップ	
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト(乳)	三温糖	キャベツ きゅうり コーン プロッコリー りんご	ぬちまーす マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	バナナのカップケーキ	卵	小麦粉 三温糖 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	バナナ	ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 521 kcal	たんぱく質 15.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 59 g	
15 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	煮つけ	厚揚げ(大豆) 昆布 豚肉	三温糖	いんげん ごぼう こんにゃく 冬瓜 ほうれん草 人参 生姜	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦)	
	ミミガーの酢味噌和え	豚耳皮(豚肉)	三温糖 練りごま	きゅうり もやし	ぬちまーす 酢(小麦) 醤油(大豆・小麦) 白みそ(大豆)	
	ちきあげ	ちきあげ(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 528 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 14.5 g	炭水化物 76 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 637 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 16.1 g	炭水化物 95.9 g		

彩橋幼小中欠食

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
16 (水)	牛乳	牛乳					
	キムチごはん	豚肉	ごま油 ごめ油 麦 米 ごま	にら 人参 白菜 白菜キムチ (小麦・ りんご・大豆・さば)	かつお節 ぬちまーす キムチ味 (りんご・大豆・エビ) チキンフィヨン (鶏肉) 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)	揚げ油③ ・大豆 ・小麦	
	鮭と野菜のフライ	鮭と野菜のフライ (卵・小麦・鮭・大豆・ゼラチン)					
	春雨スープ	鶏むね肉	ごま油 でん粉 春雨	チンゲンサイ にら 玉葱 人参 長ねぎ 椎茸	チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	バナナ (予定)	バナナ (予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 568 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 14.9 g	炭水化物 84.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 668 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 103.4 g			
17 (木)	牛乳	牛乳					
	コッペパン		コッペパン (乳・小麦・大豆)				
	鶏肉のバーベキュー ソース焼き	鶏肉	はちみつ 三温糖		ウスターソース ケチャップ こしょう ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	かぼちゃと 白いんげん豆のスープ	加工乳 豚肉 白いんげん豆ペースト 白いんげん豆 生クリーム (乳)	ごめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ セロリー パセリ 玉葱	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉)		
	ごぼうサラダ	ツナ	三温糖 練りごま	きゅうり ごぼう 人参	ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 671 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 83.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 795 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 27 g	炭水化物 99.7 g			
18 (金)	牛乳	牛乳					
	パパイアの炊き込みごはん	豚肉 油揚げ (大豆)	ごめ油 麦 米	あお豆 パパイア 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	鯖の梅ソース焼き	さば	三温糖	梅肉	みりん 酒 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	うるまのまーさん汁	豚肉		キャベツ ほうれん草 人参 冬瓜	かつお節 赤みそ (大豆)		
	ニューサマー (予定)	ニューサマー (予定)					
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 639 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 77.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 766 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 24.9 g	炭水化物 95.9 g			
与那城幼小欠食 21 (月)	牛乳	牛乳					
	スパゲティナポリタン	ウインナー (豚肉) ベーコン (豚肉)	オリーブ油 スパゲティ (小麦)	にんにく ピーマン 玉葱 人参 マッシュルーム	ウスターソース こしょう ぬちまーす トマトピューレ ケチャップ		
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト (乳)	三温糖	キャベツ きゅうり コーン フロッコリー りんご	ぬちまーす マヨネーズ (卵・大豆・りんご) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	バナナのカップケーキ	卵	マーガリン (乳・大豆・豚肉) 三温糖 小麦粉	バナナ	ベーキングパウダー		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 524 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂質 24.3 g	炭水化物 60 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 713 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 33.1 g	炭水化物 83.4 g		
22 (火)	牛乳	牛乳					
	フーチバージュシー	ちきあげ (大豆) 豚肉	ごめ油 麦 米	よもぎ 玉葱 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)		
	イナムドゥチ	かまぼこ 豚肉		こんにゃく 椎茸 冬瓜	かつお節 ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉) 白みそ (大豆)	揚げ油① ・大豆	
	うじら豆腐	すり身 卵 沖縄豆腐 (大豆)	でん粉 三温糖 黒ごま 大豆油	きくらげ にら グリーンピース	ぬちまーす 白みそ (大豆) 醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 566 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 76.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 96.3 g		
牛乳	牛乳						
コッペパン		コッペパン (乳・小麦・大豆)					
23 (水)	魚のマスタード焼き	チーズ (乳) ホキ 生クリーム (乳)		パセリ	マスタード マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		
	ミネストローネ	大豆 豚肉	マカロニ (小麦) ごめ油 じゃがいも	キャベツ トマト 玉葱 人参 冬瓜	こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏肉) ケチャップ トマトペースト トマトピューレ ローリエ		
	パパッとサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン はんだま	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 607 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 70.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 713 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 26.4 g	炭水化物 82.9 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
24 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	豆腐と豚肉のうま煮	なると 豚肉 沖縄豆腐 (大豆) 絹ごし豆腐 (大豆)	こめ油 でん粉	えのき きくらげ にんにく 小松菜 人参 椎茸 白菜	オイスターソース チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	ゆかり和え		三温糖	きゅうり パパイア 人参 白菜	ぬちまーす ゆかり粉 醤油 (大豆・小麦) 酢 (小麦)		
	フルーツ杏仁	フルーツ杏仁 (大豆・もも・りんご)					
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 545 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 13.8 g	炭水化物 80 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 658 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 15.4 g	炭水化物 100.3 g			
25 (金)	牛乳	牛乳					
	ひじきごはん	ちきあげ (大豆) ひじき 大豆	こめ油 麦 米	ごぼう ねぎ 人参 椎茸	かつお節 ぬちまーす 酒 醤油 (大豆・小麦)	揚げ油② ・大豆 ・卵 ・ごま ・小麦	
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ (大豆・小麦)					
	赤だし	わかめ あさり 絹ごし豆腐 (大豆)		えのき 長ねぎ 冬瓜	かつお節 赤だし (大豆・さば・鶏肉) 赤みそ (大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 587 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 75.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 695 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 21 g	炭水化物 92.7 g			
28 (月)	牛乳	牛乳					
	タ コ ラ イ ス	・麦ごはん	麦 米				
		・タコスミート	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんにく 玉葱 人参	ウスターソース ケチャップ ぬちまーす ローリエ ポークフィヨン (豚肉) チリミックス (小麦・乳・豚肉) チリパウダー 赤ワイン	
		・キャバツ			キャバツ		
		・チーズ	チーズ (乳)				
	トマトと卵のスープ	沖縄豆腐 (大豆) 鶏肉 卵	でん粉	えのき コーン トマト ほうれん草 玉葱 長ねぎ	かつお節 こしょう ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	オレンジ (予定)			オレンジ (予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 667 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 20.4 g	炭水化物 85.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 825 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 24.1 g	炭水化物 107.8 g			
29 (火)	牛乳	牛乳					
	沖縄そば	かまぼこ 豚肉	中華めん (小麦・大豆)	ねぎ 冬瓜	かつお節 ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉) みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	揚げ油③ ・大豆 ・卵 ・ごま ・小麦	
	ゴーヤーチャンプルー	沖縄豆腐 (大豆) 豚肉 卵	こめ油	キャバツ ゴーヤー もやし 人参	ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	きびなごのガーリック揚げ	きびなご	でん粉 小麦粉 大豆油		ガーリックパウダー こしょう ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 683 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 28.9 g	炭水化物 65.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 832 kcal	たんぱく質 42.7 g	脂質 34.9 g	炭水化物 80.7 g			
30 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	チキンカレー	鶏肉	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆・豚肉)	かぼちゃ にんにく ピーマン 玉葱 人参 生姜	ウスターソース カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・大豆・ 豚肉・りんご) チャツネ (りんご) ぬちまーす ポークフィヨン (豚肉)		
	海藻サラダ	ツナ 海藻	オリーブ油 三温糖	キャバツ きゅうり コーン 黄パプリカ 人参 赤パプリカ	ぬちまーす 酢 (小麦) 薄口醤油 (大豆・小麦)		
	パイン (予定)			パイン (予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 16.5 g	炭水化物 89 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 721 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 112.9 g			
31 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	魚の胡麻味噌焼き	ホキ	三温糖 白ごま		マヨネーズ (卵・大豆・りんご) みりん 酒 醤油 (大豆・小麦) 麦みそ (大豆)		
	こんにゃくの甘辛炒め	豚肉	こめ油 三温糖	いんげん こんにゃく にんにく 玉葱 人参 生姜	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 七味唐辛子 醤油 (大豆・小麦)		
	豆乳味噌汁	わかめ 豆乳 (大豆) 油揚げ (大豆)	じゃがいも	えのき しめじ ねぎ 人参 大根	かつお節 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 543 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 71.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 661 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 88.3 g			