令和元年
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
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

小禄学校給食センター
TEL:098-917-3459

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量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	640	24	17.7
	中学校	820	30	25

	●今月の欠食予定●	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こんだて	10日 垣花小、高良小 13日 金城中 20日 宇栄原小、さつき小 高良小 27日 垣花小、小禄中 30日 小禄小(6年欠食)	かしわもち こまつなのあえもの 牛乳 たけのこごはん すましじる	ひじきいため さんまのかんろに 牛乳 むぎごはん みそしる	ミニトマト かいそうサラダ 牛乳 きびごはん ビーフカレー	バンバンジー 牛乳 むぎごはん マーボーとうふ
小学校	C P F	C 520 P 19.3 F 10.5	C 713 P 32.9 F 26.8	C 670 P 23.1 F 16.5	C 604 P 25 F 17.7
中学校	C P F	C 604 P 22.1 F 11.1	C 826 P 37 F 29	C 788 P 26.4 F 18.3	C 719 P 28.8 F 19.8

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
こんだて	アセロラゼリー 牛乳 タコライス はるさめスープ	ヌンクーグァ 牛乳 べにいもだんご きびごはん もずくスープ	ブロッコリーソテー ぶどう 牛乳 コッペパン ミネストローネ あげぱん(小禄小、垣花小 さつき小、高良小)	やさいコロッケ 牛乳 きのこスパゲッティ ビーンズサラダ	やまいもいり とうふハンバーグ 牛乳 サフランライス ナタデココフルーツ
小学校	C 646 P 24.6 F 15.8	C 637 P 23.2 F 16.7	C 793 P 30.8 F 21.6	C 452 P 18.7 F 20.6	C 350 P 11 F 18
中学校	C 758 P 28.6 F 17.4	C 740 P 26.7 F 18.5	C 682 P 27.9 F 21.1	C 499 P 20.3 F 22.6	C 379 P 11.2 F 19.2

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
こんだて	ごまじゃこあえ とりのしおこうじやき 牛乳 ごはん シカムドゥチ	ミートボール 牛乳 やきうどん ツナあえ	りんご チンジャオロースー 牛乳 きびごはん ワンタンスープ	アスパラサラダ 牛乳 コッペパン しろはなまめのポタージュ あげパン(宇栄原小 小禄中、金城中)	ちくぜんに 牛乳 さばのごまみそに ごこくごはん ゆしとうふ
小学校	C 538 P 26.6 F 14.5	C 428 P 25 F 16.9	C 642 P 28 F 18.3	C 816 P 30.3 F 22.8	C 712 P 34.1 F 25.4
中学校	C 626 P 29.3 F 15.4	C 470 P 27.4 F 18.1	C 757 P 32.6 F 20.3	C 709 P 27.4 F 22.5	C 813 P 38.1 F 26.7

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
こんだて	オレンジ あぶらみそ 牛乳 ワカメごはん につけ	マグロフライ 牛乳 クファジューシー ゴーヤーサラダ	グレープフルーツ 牛乳 いわしのうめに むぎごはん とうがんのすましじる	コールスロー 牛乳 チキンのトマトに はいがなかよしパン	パインゼリー 牛乳 わかめとえのきのスープ ビビンバ
小学校	C 608 P 23.1 F 15.3	C 489 P 20.9 F 14.1	C 574 P 23.8 F 16.4	C 583 P 25.6 F 20	C 621 P 25.5 F 18.2
中学校	C 714 P 26.8 F 16.7	C 599 P 24.3 F 15.3	C 659 P 26.5 F 16.9	C 665 P 28.9 F 22.1	C 734 P 29.5 F 20.2

5月のもくひょう：朝食を食べよう

朝食をたべると3つのスイッチがはいります！！



①のうのスイッチ　黄の食べ物→　ごはん、パン、めんなど
②体のスイッチ　赤の食べ物→　魚、肉、乳製品など
③おなかのスイッチ　緑の食べ物→　野菜、果物、きのこ類

※朝は忙しくて朝食を食べるより、すこしでもねていたいと思う人もいるとおもいますが、朝食は体の3つのスイッチをいれてくれるのでとても大切です。
工夫して、バランスよく食べるようにしましょう！！





※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。

令和元年　5月　詳細献立表（アレルギー）

小禄給食センター

学校給食の基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	650 Kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある７品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務（特定原材料）７品目	その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	まぐろ、アーモンド、パイン、ほたて、グレープフルーツ、ごぼう、なす、魚、あわび いか、いくら、カシューナッツ、キウイ、牛肉、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま、たらこ

※　詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。
※　給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
※　醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
※　材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
※　給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニを含んでいません。
※　給食センターで使用しているハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳を含んでいません。

日	曜日	こんだて	（あか）おもに体をつくるもとになる食品	（きいろ）おもにエネルギーのもとになる食品	（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料
7	火	竹の子ごはん	鶏肉,油揚げ	こめ,あぶら,さとう	たけのこ	小麦
		すまし汁（大根）	油揚げ,わかめ		だいこん,えのきたけ,ねぎ	大豆
		小松菜のあえもの	鶏肉	さとう	こまつな,もやし,にんじん	大豆
		かしわもち	小豆	上新粉,さとう,水あめ	かしわの葉	
8	水	むぎごはん		こめ,押し麦		
		みそ汁	豚肉,豆腐,みそ		えのきたけ,とうがん,ねぎ	
		さんま甘露煮	さんま,	さとう,はちみつ,でん粉		大豆, 小麦
		ひじきゆめ	豚肉,ひじき,大豆,かまぼこ	あぶら,さとう	にんじん,にら,こんにゃく	大豆
9	木	きびごはん		こめ,もちきび		
		ビーフカレー	牛肉,豚レバー,白いんげん豆 白花豆	じゃがいも,あぶら,ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳なし） 米粉	たまねぎ,にんじん,にんにく,りんご	ウスターソース（大豆）
		海そうサラダ	塩わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた 白キリンサイ,わかめ		コーン,だいこん,キャベツ,きゅうり	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆）
		ミニトマト			ミニトマト	
10	金	むぎごはん		こめ,押し麦		
		麻婆豆腐	豚肉,豚レバー,大豆,豆腐,絹ごし豆腐（大豆） みそ	さとう,でんぷん,ごま	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	テンメンジャン（小麦,ごま） 大豆
		バンバンジー	鶏肉	ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,ごま,大豆）
13	月	タコライス　：　ごはん		こめ,押し麦		
		タコライス　：　タコスミート	豚肉,豚レバー,大豆,ひよこ豆 えんどう豆,赤いんげん豆	さとう,米粉,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく	ウスターソース（大豆）
		タコライス　：　やさい			キャベツ,トマト,黄パプリカ	
		春雨スープ	鶏肉,絹ごし豆腐（大豆）	緑豆はるさめ	チンゲンサイ,にんじん	大豆
		アセロラゼリー		でん粉	アセロラ,りんご	
14	火	きびごはん		こめ,もちきび		
		もずくスープ	鶏肉,もずく,絹ごし豆腐（大豆）	ごま	長ねぎ	大豆
		ヌンクーグァ	豚肉,かまぼこ,油揚げ	さとう,あぶら	椎茸,にんじん,だいこん,からし菜	大豆
		紅芋だんご		さとう,もち粉,あぶら,でん粉,ごま 紅いも		
15	水	コッペパン（学栄原小,小禄中,金城中）	スキムミルク	こむぎこ,さとう,ショートニング		大豆
		揚げパン（小禄小,宜保小,さつき小,高良小）	きな粉,スキムミルク	あぶら,さとう,黒糖,パン（こむぎこ）		大豆
		ミネストローネ	鶏肉,赤いんげん豆	押し麦	にんじん,たまねぎ,セロリー,トマト,パセリ にんにく	
		ブロッコリーソテー	ひよこ豆,豚肉,無塩せきベーコン	あぶら	ブロッコリー,赤ピーマン,たまねぎ,にんにく	大豆
		果物（巨峰２こ）			ぶどう	
16	木	きのこスパゲティー	鶏肉,ベーコン	スパゲティ（こむぎこ）,オリーブ油	たまねぎ,エリンギ,しいたけ,しめじ,にんじん バジル,にんにく	大豆
		野菜コロッケ		じゃがいも,さとう,パン粉,あぶら こむぎこ,でんぷん	いんげん,たまねぎ,にんじん コーン	大豆
		ビーンズサラダ	ひよこ豆、えんどう豆、赤いんげん豆		キャベツ,きゅうり,にんじん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆）
17	金	サフランライス	無塩せきベーコン	こめ,オリーブ油,ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳なし）	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,ピーマン 赤ピーマン	大豆
		山芋入り豆腐ハンバーグ	豆腐,たらのすり身,鶏肉	やまいも,あぶら,さとう,でん粉	たまねぎ,れんこん,にんじん,ネギ	大豆
		ナタデココフルーツ	豆乳	さとう,水あめ,上新粉,もち粉 でんぷん	バナナ,みかん,ナタデココ,シークヮーサー果汁 りんご果汁,寒天	
20	月	ごはん		こめ		
		シカムドゥチ	豚肉,かまぼこ		とうがん,こんにゃく,しいたけ,しょうが	大豆
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			
		ごまじゃこあえ	チリメン	ごま,さとう,ごま油	きゅうり,キャベツ,にんじん	大豆
21	火	焼きうどん	豚肉,かまぼこ,油揚げ,糸けずり	うどん（こむぎこ）,あぶら	にんじん,もやし,キャベツ,長ねぎ,しいたけ	大豆
		ミートボール	鶏肉,豚肉大豆	ラード,さとう,米粉,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ	大豆
		ツナあえ	ツナ	さとう	キャベツ,こまつな,にんじん	大豆
22	水	きびごはん		こめ,もちきび		
		ワンタンスープ	豚肉	こむぎこ,水あめ,ごま油,でんぷん ラード	しいたけ,たけのこ,しょうが,ネギ にんじん,木くらげ,チンゲン菜	大豆,ごま
		チンジャオロースー	牛肉	あぶら,ごま油,さとう,でんぷん	ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,たけのこ にんにく	オイスター（かきエキス） 大豆
		果物（りんご）			りんご	
23	木	コッペパン（小禄小,宜保小,さつき小,高良小）	スキムミルク	こむぎこ,さとう,ショートニング		大豆
		揚げパン（学栄原小,小禄中,金城中）	きな粉,スキムミルク	あぶら,さとう,黒糖,パン（こむぎこ）		大豆
		白花豆のポタージュ	白花豆　白いんげん豆,鶏肉,豆乳	じゃがいも,ﾏｰｶﾞﾘﾝ（乳なし）,米粉	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	
		アスパラサラダ	ハム		グリーンアスパラ,キャベツ,きゅうり,にんじん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆）
24	金	五こくごはん		こめ,赤米,黒米,押し麦,もちきび,丸麦		
		ゆし豆腐	豆腐		ねぎ	大豆
		さばごまみそ煮	さば,みそ	さとう,米粉,ごま		
		筑前煮	鶏肉,かまぼこ	あぶら,さとう	にんじん,たけのこ,こんにゃく,いんげん しいたけ,ごぼう	大豆
27	月	ワカメごはん	わかめ	こめ,さとう		
		煮付け	豚肉,昆布,厚揚げ,かまぼこ	さとう,あぶら	だいこん,にんじん,こんにゃく,いんげん	大豆
		油みそ（三枚肉）	豚肉,大豆,みそ	ごま,さとう,あぶら		
		果物（オレンジ）			オレンジ	
28	火	クファジューシー	豚肉,かまぼこ	こめ,あぶら	にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	大豆
		まぐろのフライ	マグロ	パン粉（こむぎこ）,でん粉		
		ゴーヤサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤー,きゅうり,もやし,黄ピーマン	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆）
29	水	むぎごはん		こめ,押し麦		
		冬瓜のすまし汁	鶏肉,豆腐		とうがん,にんじん,えのきたけ,しょうが	大豆
		いわしの梅煮	いわし	さとう,でん粉	しそ,梅肉	小麦
		果物（グレープフルーツ）			グレープフルーツ	
30	木	はいがなかよしパン	スキムミルク	こむぎこ,ショートニング,さとう,胚芽		大豆
		チキンのトマト煮	鶏肉,無塩せきベーコン	じゃがいも,あぶら,オリーブ油,さとう でん粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ズッキーニ トマト	
		コールスロー	ハム	ノンエッグマヨネーズ,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	大豆
31	金	ピピンパ　：　ごはん		こめ,押し麦		
		ピピンパ　：　具	牛肉	ごま油,さとう,でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ	テンメンジャン（小麦）,大豆
		ピピンパ　：　やさい			こまつな,もやし,にんじん	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（小麦,大豆） ごま
		わかめとエノキのスープ	わかめ,かまぼこ		えのきたけ,ねぎ	大豆
		パインゼリー		砂糖、水あめ	パイン,シークワーサー果汁	