

## 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  
表面の「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。



| 食品群  | 体内ではたらく    |
|------|------------|
| 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 | E=エネルギー | P=タンパク質   | F=脂質      |
|------------|---------|-----------|-----------|
| 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<br>ん<br>だ<br>て | 【栄養指導目標】<br>朝食の大切さを知ろう                                                                                                                                                                  |                                                                   | (5月欠食予定)                                                                                                     |                                                                  | 1(木)                                                                  |                                                                                 | 2(金) 子どもの日献立                                                              |                                                                                        |                                            |                                                 |                                            |                                            |
|                  | 新緑がまぶしいさわやかな<br>季節になりました。子供たちは<br>新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。<br>元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切<br>です。朝ごはんを食べることで、生活リズム<br>も整い元気な毎日を送ることができます。規<br>則正しい生活とバランスのよい食事で子ども<br>たちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願い<br>いたします。 |                                                                   | 12日(月) 与儀小・真和志中<br>13日(火) 真地小<br>16日(金) 与儀小<br>19日(月) 石田中・仲井真中<br>22日(木) 仲井真中<br>26日(月) 仲井真小・真地小・<br>大道小・壺屋小 |                                                                  | ぎょうざ<br>牛乳<br>うっちゃん<br>ライス<br>きりぼしだい<br>こんのコール<br>スロー                 |                                                                                 | ミルメーク<br>きんぴらごぼう<br>牛乳<br>かしわ<br>もち<br>ゆかりおぎ<br>ごはん<br>わかたけ<br>じる         |                                                                                        |                                            |                                                 |                                            |                                            |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                                                                              |                                                                  | E 604 P 18.6 F 22.5<br>E 705 P 20.7 F 25.5                            |                                                                                 | E 613 P 20.1 F 12.6<br>E 713 P 22.8 F 13.5                                |                                                                                        |                                            |                                                 |                                            |                                            |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月)                                                                                                                                                                                    | こどもの日                                                             | 6(火)                                                                                                         | 振替休日                                                             | 7(水)                                                                  | たくあんあえ<br>牛乳<br>ヨーグルト<br>おぎごはん<br>ポーク<br>カレー                                    | 8(木)                                                                      | ゴーヤの日<br>ゴーヤとキャベツの<br>あえもの<br>牛乳<br>ちくわの<br>いそべてんぷら<br>きびごはん<br>かぼちゃと<br>あつあげの<br>みそしる | 9(金)                                       | りんご<br>牛乳<br>スパゲティツナサラダ<br>こくとうパン<br>チリコン<br>カン |                                            |                                            |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                                              |                                                                   |                                                                                                              |                                                                  | E 674 P 24.0 F 19.1<br>E 797 P 27.8 F 21.3                            | E 615 P 20.1 F 21.0<br>E 771 P 24.4 F 26.1                                      | E 625 P 25.9 F 23.5<br>E 760 P 30.9 F 26.9                                |                                                                                        |                                            |                                                 |                                            |                                            |
|                  | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                        | 12(月) アセロラの日<br>アセロラゼリー<br>牛乳<br>ホイコーロー<br>おぎごはん<br>すいぎょうざ<br>スープ | 13(火)<br>タマナーのウサチ<br>牛乳<br>クープジュ<br>シー<br>カツオカツ<br>シー                                                        | 14(水)<br>やさいソテー<br>牛乳<br>べにいもパン<br>(小学校)<br>あげパン<br>(中学校)<br>ポトフ | 15(木)沖縄本土復帰記念日<br>こくとうおしケーキ<br>牛乳<br>クープイリチー<br>くろまい<br>ごはん<br>イナムドウチ | 16(金)<br>パイパイイリチー<br>牛乳<br>オレンジ<br>きびごはん<br>けんちんじる                              | 小学校<br>中学校                                                                | E 614 P 22.2 F 14.2<br>E 722 P 25.5 F 15.3                                             | E 648 P 20.5 F 26.0<br>E 776 P 24.5 F 31.1 | E 629 P 24.1 F 24.6<br>E 796 P 30.1 F 33.3      | E 646 P 24.3 F 17.8<br>E 762 P 27.9 F 20.1 | E 563 P 19.5 F 16.5<br>E 668 P 22.6 F 18.3 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て |                                                                                                                                                                                         | 19(月) 食育の日<br>ぶたキムチいため<br>牛乳<br>プリン<br>げんまい<br>ごはん<br>ゆし豆腐        | 20(火)<br>かいそうサラダ<br>牛乳<br>ソースやきそば<br>はるまき                                                                    | 21(水)<br>なっとう<br>牛乳<br>ふたシャー<br>のり<br>おぎごはん<br>さかなじる             | 22(木)<br>チョコビーンズ<br>牛乳<br>アスパラサラダ<br>クリーム<br>シチュー<br>コッペパン            | 23(金)<br>にしよくごはん<br>牛乳<br>・やさしい<br>にしよくごはん<br>・おぎごはん<br>・とりそばろ<br>さかなそう<br>めんじる | 小学校<br>中学校                                                                | E 680 P 22.3 F 26.3<br>E 804 P 25.6 F 29.6                                             | E 637 P 20.5 F 35.5<br>E 757 P 24.0 F 42.0 | E 651 P 31.9 F 22.4<br>E 765 P 35.5 F 24.7      | E 617 P 26.0 F 21.3<br>E 701 P 29.6 F 23.4 | E 569 P 23.5 F 15.3<br>E 680 P 27.6 F 16.8 |
|                  |                                                                                                                                                                                         | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                  | 26(月)<br>カレーおから<br>牛乳<br>てづくりふりかけ<br>おぎごはん<br>さつまじる                                                          | 27(火)<br>ミネオラオレンジ<br>牛乳<br>もずくどん<br>・おぎごはん<br>・ぐ<br>にくまん         | 28(水)<br>うまかつてん<br>牛乳<br>マーボーなすどん<br>・おぎごはん<br>・ぐ<br>バンサン<br>スー       | 29(木)<br>ブロッコリーのマヨあえ<br>牛乳<br>メキシカンライス<br>にくだんご                                 | 30(金)明日はグングワチグニチ<br>ぜんざい<br>牛乳<br>いわしのみそに<br>わかめおぎ<br>ごはん<br>うちなー<br>みそしる | 小学校<br>中学校                                                                             | E 592 P 20.5 F 18.3<br>E 705 P 23.8 F 20.4 | E 612 P 21.1 F 17.1<br>E 713 P 23.8 F 18.5      | E 674 P 25.5 F 23.5<br>E 793 P 28.8 F 25.9 | E 621 P 21.3 F 23.5<br>E 705 P 23.5 F 26.3 |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和7年5月 詳細献立表(アレルギー)

真和志学校給食センター 917-3460

※「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8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)8品目                                                                                                                                                                                                                                                      | その他                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ                                                                                                                                                                                                                                    | いか、たこ、いくら、めんたいこ、手持ちししゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、あさり、ほたて、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、グレープフルーツ、もも、バナナ、その他の果物、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、きゅうり、パパイア、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ |
| ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示してありませんが、微量の小麦成分が含まれております。<br>※ 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。<br>※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。<br>※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。<br>※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。<br>※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。 |                                                                                                                                                                            |

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                                                              | (あか)<br>おもに体をつくる<br>ものになる食品                               | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                                                                                               | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるものになる食品                                                                                                   | 調味料由来 |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | 木  | 牛乳<br>うっちゃんライス<br>ぎょうざ<br>きりぼしだいこんのコーンスローサラダ<br>ゆかりむぎごはん<br>わかたけじる<br>きんぴらごぼう<br>かしわもち<br>ミルナー<br>むぎごはん<br>ポークカレー | とり、く、ベーコン<br>ぶたにく、とり、くだいず<br>ツナ<br>とりにくわかめ<br>ぶたにく<br>あずき | こめ、乳なしマーガリン、あぶら<br>あぶら、さとう、でんぶ、こむぎこ<br>卵なしマヨネーズ、さとう<br>こめ、むぎ、さとう<br>はるさめ<br>ごま、さとう、あぶら、ごま、あぶら<br>こめ、さとう<br>さとう、ココア<br>こめ、むぎ | たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ、にんにく<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが<br>きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、レモン<br>しそ<br>たけのこ、にんじん、しめじ、しょうが<br>ごぼう、にんじん、ピーマン、にんにく、やう |       |
| 2  | 金  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 7  | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 8  | 木  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 9  | 金  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 12 | 月  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 13 | 火  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 14 | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 15 | 木  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 16 | 金  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 19 | 月  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 20 | 火  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 21 | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 22 | 木  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 23 | 金  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 26 | 月  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 27 | 火  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 28 | 水  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 29 | 木  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |
| 30 | 金  | 牛乳<br>きびごはん<br>かぼちゃとあつげのみそしる<br>ちくわいのそぼろ<br>カレーとキャベツのあえもの                                                         | ぶたにく、あつげ、みそ<br>魚すりみ、あおき<br>だいず                            | こめ、きび<br>あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ<br>さとう、ドレッシング(りんご)                                                                                | かぼちゃ、たまねぎ、ながねぎ<br>キャベツ、きゅうり、ゴーヤー、あかピーマン、ブロッコリー                                                                                    | りんご   |