

※「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。

曜日	こんだて	主な材料と体内での働き	調味料		
		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーを もとにする食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	
火	クファージュシー 魚のごま焼き にがなの白和え ととやき	ぶたにく、白かまぼこ、うすあげ さば とうふ、みそ たまご、全粉乳(乳)	こめ、あぶら ごま、さとう さとう、ごま 小麦粉、さとう、あぶら、片栗粉 生クリーム(乳)	にんじん、ねぎ、ごぼう ごまつな、にがな、にんじん	
水	玄米ごはん さんま生煮魚 ゴーヤツナ和え 茹で汁 かしわもち むぎごはん ししゃもの青のりマヨ焼き かいそうサラダ	さんま きはだまぐろ わかめ、とうふ、みそ 小豆 ししゃも、青のり わかめ、のり、ひじき、赤つのまた 白キリンサイ あぶらあげ、ぶたにく、みそ	こめ、モチ玄米 さとう、片栗粉 アーモンド、ごま 上新粉、さとう こめ、麦 ★ノンエッグマヨネーズ	しょうが ゴーヤー、パパイア、にんじん たけのこ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	小麦 小麦
月	みそ汁 パエリア マーマレードチキン パパイアサラダ 冷凍パイ 黒糖揚げパン ブロッコリーサラダ 白インゲン豆ポタージュ オレンジ	白キリンサイ あぶらあげ、ぶたにく、みそ とりにく、えび、あさり とりにく ハム(乳) 脱脂粉乳(乳)、きな粉 白いんげん豆、白花生、大豆、ハム(乳) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも こめ、麦、マーガリン(乳)、オリーブ油 さとう、片栗粉 こめ、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳)	にんじん、干ししいたけ、ごまつな にんじん、ピーマン、にんにく、パセリ にんにく、いよかん、夏みかん、ゆず果汁 きゅうり、にんじん、パパイア パイ ブロッコリー、ごまつな、コーン、きゅうり にんじん たまねぎ、パセリ	小麦 小麦 乳、小麦 乳、小麦
金	むぎごはん シューロンボー 中華あえ 厚揚げ中華煮	ぶたにく、とりにく 中華イカ(乳・小麦) ぶたにく、あつあげ	こめ、麦 片栗粉、ラード、春雨、さとう、小麦粉 ごま油、さとう、ごま あぶら、さとう、ごま油、片栗粉	たまねぎ、キャベツ きくらげ、キャベツ、きゅうり にんじん、とうがん、デングレン果、きくらげ たけのこ、にんにく、しょうが	かきエキス 魚介エキス、かき
月	きびごはん 磯辺あえ 冬瓜につけ 納豆みそ	いとけずり、のり ぶたにく、あつあげ、昆布 なっとう、大豆、きはだまぐろ、みそ しらすばし、いとけずり	こめ、もちきび さとう あぶら、さとう、黒糖	ごまつな、はくさい、にんじん にんじん、とうがん、いんげん、ごんにやく しょうが	
火	むぎごはん 魚の梅干し焼き きんぴらごぼう みそ汁 和風スパゲティ	赤魚、みそ 大豆 とうふ、たまご、みそ ぶたにく、のり	こめ、麦 ★ノンエッグマヨネーズ、さとう あぶら、さとう、ごま	うめ、りんご にんじん、ごぼう、いんげん、ごんにやく ねぎ、にんじん	
水	野菜コロッケ コーンコールスローサラダ 黄様 救急カレー 焼き芋 コンソメスープ	大豆、ぶたにく きはだまぐろ とりにく、レンズ豆、ぶたにく	スパゲティ麺(小麦)、オリーブ油 マーガリン(乳) さとう、パン粉、小麦粉、片栗粉、米粉 じゃが芋、さつまいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン エリンギ、しいたけ、まいたけ、にんにく ごまつな、マッシュルーム たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ	乳、小麦 小麦
木	青リンゴゼリー きつねうどん 青菜の辛子あえ 蒸しケーキ むぎごはん 親子丼 みそ汁 バナナ	あぶらあげ 牛乳(乳) とりにく、たまご わかめ、みそ	うどん(小麦)、さとう さとう、ごま 小麦粉、黒糖 こめ、麦 さとう、あぶら さつまいも	ねぎ ごまつな、もやし、にんじん にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごまつな 干ししいたけ たまねぎ バナナ	乳 乳
金	バナナ パンサンスー ピリカウ肉豆腐 フルーツ杏仁風プリン	ハム(乳)、きんし餅 ぶたにく、とうふ とうにゅう	こめ、麦 春雨、さとう、ごま、ごま油 ごま油 片栗粉	きゅうり、もやし だいこん、にんじん、はくさい、にんにく たまねぎ、りんご、しめじ、にんにくの芽 しょうが もも、あんず	小麦
木	きびごはん さばの香味焼き ポテト炒め かきたま汁 むぎごはん タコライス ソーメン汁 パイゼリー	さば ベーコン(乳) わかめ、とうふ、かにかま、たまご ぎゅうにく、ぶたにく、大豆 練しバター、チーズ(乳) いとよりだい、スケソウダラ、きんし餅	こめ、もちきび さとう、ごま じゃがいも、あぶら こめ、麦 あぶら 片栗粉、さとう、かたくり粉 コーンスターチ パイゼリー	しょうが たまねぎ、パセリ さんとうさい たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく キャベツ、きゅうり、トマト 干ししいたけ、ねぎ	乳、小麦 小麦
月	きびごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ゴーヤチャンプル みそ汁	とりにく とうふ、たまご あぶらあげ、ぶたにく、みそ	あぶら 里芋 こめ、麦 片栗粉、あぶら あぶら、さとう さとう、片栗粉	しょうが たまねぎ、パセリ さんとうさい ごま、にんじん、もやし しめじ、にんじん、干ししいたけ	
火	むぎごはん ちりめんオムレツ ひじきいため すり身汁 マーコットオレンジ バーガーパン 鶏込みハンバーグ キャベツ＆コーンサラダ コンソメスープ	たまご、ちりめん ひじき、だいず、チキアギ、ぶたにく とびうお ぶたにく、チキアギ 脱脂粉乳(乳) ぶたにく、とりにく とりにく、レンズ豆	こめ、麦 片栗粉、あぶら あぶら、さとう さとう、片栗粉 小麦粉、さとう、ショートニング パン粉、片栗粉、さとう マカロニ(小麦)、あぶら	にんじん、ごぼう、ごんにやく ごま、にんじん、もやし しめじ、にんじん、干ししいたけ ごま、にんじん、もやし しめじ、にんじん、干ししいたけ ごま、にんじん、もやし しめじ、にんじん、干ししいたけ	乳 乳
水	沖繩そば ぼんたま酢みそあえ ちんすこう	みそ	ごま、さとう 小麦粉、さとう、ラード	ハンダマ、だいこん、もやし	小麦

那霸小学校

平成30年 5月

	月	火	水	木	金
こんだて	☆ 5月の☆ 総合食目標☆ 5月の☆ 5月の☆	1日 ・クファージュシー ・魚のごま焼き ・にがなの白和え ・ととやき	2日 ・玄米ごはん・かしわもち ・さんま生蒸煮 ・ゴーヤツナ和え ・若竹汁	◎ 5月5日は端午の節句 ちまき かしわもち	
あか	じゃぶじゃぶ体	牛乳 うすあげ さば とうふ ぶたにく たまご みそ 白かまぼこ	牛乳 わかめ とうふ さんま みそ 小豆 きはだまご		
き	つくろ!!	こめ さば 小麦粉 油 かたくり粉 生クリーム ごま	こめ かたくり粉 アーモンド もち玄米 ごま さとう 上新粉		
みどり	☆	にんじん こまつな にがな ねぎ ごぼう	しょうが にんじん ねぎ ゴーヤ たけのこ えのきたけ パパイア		
栄養量	☆	C:686 P:29.2 F:25.1	C:753 P:40.0 F:19.4		
こんだて	7日 ・むぎごはん ・ししゃもの青のりマヨ焼 ・かいそうサラダ ・みそ汁	5/8(火) さん 遠足 ♪♪♪ バス	9日 ・パエリア ・マーマレードチキン ・パパイアサラダ ・冷凍パイ	10日 ・黒糖揚げパン ・ブロッコリーサラダ ・白インゲン豆・タージェ スープ ・オレンジ	11日 ・むぎごはん ・ショーロンポー ・中華あえ ・厚揚げ中華煮
あか	牛乳 のり ひじき ぶたにく ししゃも あぶらあげ みそ わかめ きのり		牛乳 あさり ハム とり にく えび	牛乳 大豆 ハム 脱脂粉乳 きな粉 白いんげん豆 白花豆	牛乳 ぶたにく あつあげ とり にく 中華イカ
き	こめ じゃがいも 麦 ノンエッグ マヨネーズ		こめ 揚げ油 さとう 油 じゃがいも 片栗粉 マーガリン	コッパパン さとう ごま 油 じゃがいも 粉末黒糖 小麦粉	こめ ラード ごま 油 麦 片栗粉 はるさめ ごま油 さとう
みどり	かんてん にんじん きゅうり こまつな こんにゃく だいこん 干ししいたけ		にんじん パセリ きゅうり ピーマン パパイア にんにく パイン	ブロッコリー コーン オリーブ ごま さん きゅうり パセリ にんじん たまねぎ	きくらげ にんじん 干ししいたけ キャベツ とうがん たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく
栄養量	C:542 P:19.8 F:16.3		C:605 P:26.2 F:18.5	C:586 P:21.2 F:19.7	C:609 P:26.9 F:19.9
こんだて	14日 ・きびごはん ・磯辺あえ ・冬瓜につけ ・納豆みそ	15日 ・むぎごはん ・魚の梅マヨ焼き ・きんぴらごぼう ・みそ汁	16日 ・和風スパゲティ ・野菜コロッケ ・コーンコールスローサラ ・黄桃	17日 ・救急カレー ・焼き芋 ・コンソメスープ ・青リンゴゼリー	18日 ・きつねうどん ・青菜の辛子あえ ・蒸しケーキ
あか	牛乳 ぶたにく あつあげ いとけずり 昆布 なつとう のり 大豆 きはだまご みそ	牛乳 とうふ みそ 赤魚 たまご 大豆	牛乳 きはだまご ぶたにく 大豆 のり	牛乳 ぶたにく とり にく インゲン豆	牛乳 あぶらあげ
き	こめ さとう 油 きび 粉末黒糖	こめ ノンエッグ マヨネーズ 麦 油 ごま さとう	スパゲティ さとう パン粉 マーガリン 小麦粉 さつまいも 揚げ油 じゃがいも 油	じゃがいも 米 油 小麦粉 安納芋 パン粉 マカロニ かたくり粉 さとう	うどん 小麦粉 くらざとう さとう ごま
みどり	こまつな とうがん めんたい はくさい いんげん にんじん しょうが	うめ ごぼう いんげん ねぎ りんご こんにゃく にんじん	にんじん 赤ピーマン エリンギ たまねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ まいたけ こまつな	にんじん コーン しめじ トマト たまねぎ りんご パセリ	ねぎ にんじん こまつな もやし
栄養量	C:604 P:27.3 F:14.8	C:596 P:24.7 F:17.4	C:582 P:20.4 F:21.6	C:657 P:16.0 F:24.3	C:582 P:26.3 F:18.3
こんだて	5/21(月) 日曜参観日 振り替え休日	22日 ・むぎごはん ・親子丼 ・みそ汁 ・バナナ	23日 ・むぎごはん ・パンサンズ ・ピリカラ肉豆腐 ・フルーツ杏仁豆腐	24日 ・きびごはん ・さばの香味焼き ・お酢いため ・かきたま汁	25日 ・むぎごはん ・タコライス ・ソーメン汁 ・パインゼリー
あか		牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	牛乳 ぶたにく とうふ ハム とうふ 鰯系卵	牛乳 わかめ とうふ かにがま さば たまご ベーコン	牛乳 豚レバー 大豆 ぎゅうにく チーズ 鰯系卵 ぶたにく いとよりだい
き		こめ 油 さつまいも 麦 さとう	こめ ごま 麦 さとう 春雨	こめ ごま じゃがいも 油 さとう	こめ かたくり粉 麦 さとう 油
みどり		にんじん こまつな バナナ たまねぎ 干ししいたけ 長ねぎ	きゅうり にんじん しめじ もやし はくさい たまねぎ だいこん りんご 人参の芽	たまねぎ しょうが パセリ さんとうさい	たまねぎ にんにく ねぎ にんじん キャベツ パイン ピーマン きゅうり
栄養量		C:602 P:24.3 F:14.2	C:591 P:24.3 F:15.0	C:681 P:27.8 F:23.7	C:640 P:26.3 F:18.7
こんだて	28日 ・きびごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・ゴーヤチャンプル ・みそ汁	29日 ・むぎごはん・マーコット ・ちりめんオムレツ オリーブ ・ひじきいため ・すり身汁	30日 ・バーガーパン ・煮込みハンバーグ ・キャベツ・コンソメスープ ・コンソメスープ	31日 ・沖縄そば ・はんたま酢みそあえ ・ちんすこう	◎ 旬 グリンピース グリンピースは えんどうの若い実です。 ビタミンB群や炭水化物、 たんぱく質が豊富 含まれています😊 新鮮でおいしい
あか	牛乳 あぶらあげ ぶたにく ひじき とびうば とうふ	牛乳 チキアギ ぶたにく ひじき とびうば だいご たまご	牛乳 レン豆 ぶたにく とり にく	牛乳 とうふ ぶたにく チキアギ	
き	こめ 里芋 きび 油	こめ さとう かたくり粉 麦 油	コッパパン 片栗粉 さとう パン粉 マカロニ 油	コッパパン 片栗粉 さとう さとう 小麦粉	
みどり	ゴーヤ しめじ 干ししいたけ にんじん にんにく もやし	にんじん こんにゃく オリーブ ニラ とうもろこし たまねぎ ごぼう	たまねぎ 赤ピーマン きゅうり しめじ コーン にんじん キャベツ パセリ	ねぎ もやし ハンダマ だいこん	
栄養量	C:640 P:26.7 F:21.3	C:546 P:23.7 F:14.1	C:556 P:25.3 F:16.1	C:550 P:25.3 F:15.6	
給食の一日の基準栄養価	C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 19.5 g				

※ 材料・天候などによって献立を変更する場合があります。

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※ 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。