

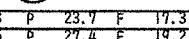
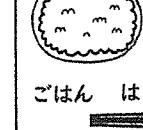
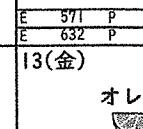
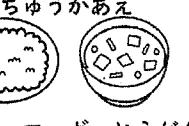
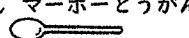
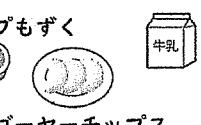
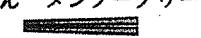
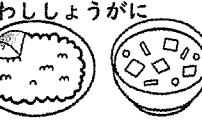
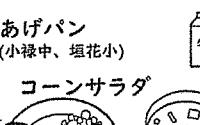
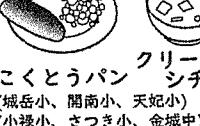
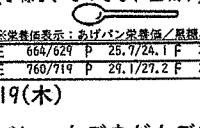
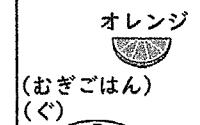
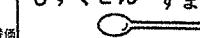
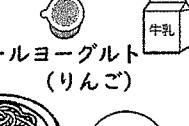
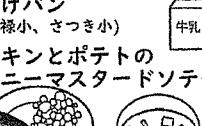
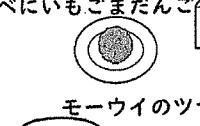
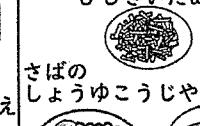
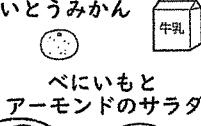
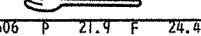
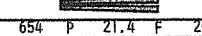
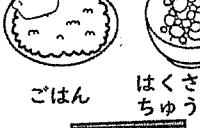
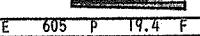
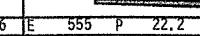
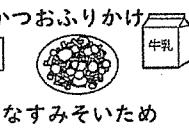
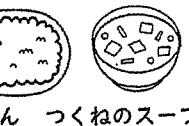
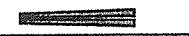
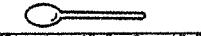
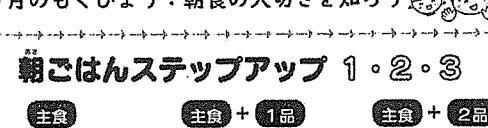
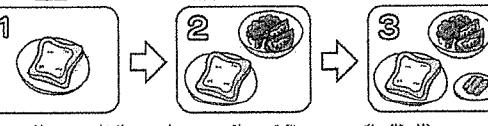
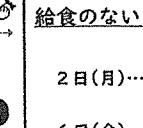
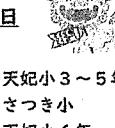
5月 の予定献立表

*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。



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	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 ん だ て	2(月) こどもの日ゼリー だいこんサラダ  (ごはん) (ルウ) ポークカレー 	3(火) 憲法記念日 	4(水) みどりの日 	5(木) こどもの日 	6(金) こどもの日ゼリー (天妃小3~5年) (さつき小)  チンジャオロース 
	小学校 E 638 P 23.7 F 17.3 中学校 E 755 P 27.4 F 19.2	E 571 P 22.6 F 13.8 E 632 P 26.0 F 14.6			
こ ん だ て	9(月) ミルメーク (ココア)  もやしとささみの ちゅうあえ  ごはん マーボーとうがん 	10(火) カップもずく  ゴーヤーチップス  ごはん ヌンクーグワー 	11(水) いんげんの ごまみそあえ  いわししょうがに  ごはん わかたけじる 	12(木) あげパン (小禄中、垣花小)  コーンサラダ  こくとうパン シチュー (械岳小、開南小、天妃小) (小禄小、さつき小、金城中) 	13(金) オレンジ (むぎごはん) (ぐ)  もずくどん とうがんの もずくどん すまじる 
	小学校 E 602 P 23.0 F 17.7 中学校 E 712 P 26.4 F 19.8	E 604 P 20.3 F 24.3 E 714 P 23.3 F 27.6	E 564 P 21.3 F 18.2 E 674 P 25.0 F 20.8	E 664/624 P 25.7/24.1 F 25.5/20.9 E 760/719 P 29.1/27.2 F 28.9/23.4	E 601 P 23.7 F 16.9 E 709 P 27.3 F 18.9
こ ん だ て	16(月) ソフルヨーグルト (りんご)  とりのてりやき きつねうどん 	17(火) (ごはん) (にく) (やさい)  ビビンバ わかめスープ 	18(水) あげパン (小禄小、さつき小) チキンとポテトの ハニーマスタードソテー  こくとうパン やさい (城岳小、開南小、天妃小) (垣花小、金城中、小禄中)スープ 	19(木) べにいもごまだんご  モーウイのツナあえ 	20(金) ひじきいため  さばの しょうゆこうじやき 
	小学校 E 539 P 25.5 F 22.3 中学校 E 609 P 28.7 F 25.3	E 549 P 22.6 F 18.3 E 654 P 26.4 F 20.4	E 636/681 P 26.9/26.8 F 24.2/19.3 E 661 P 28.2 F 21.5	E 659 P 19.0 F 24.1 E 738 P 21.1 F 26.5	E 687 P 28.7 F 29.6 E 791 P 31.4 F 31.9
こ ん だ て	23(月) きゅうりの うめかつおあえ  わかめごはん あつあげの わかめごはん そぼろに 	24(火) れいとうみかん  べにいもと アーモンドのサラダ  ミートソーススパゲティー 	25(水) きんぴらごぼう  こもちシシャモの あおのりフライ  ごはん けんちんじる 	26(木) フルーツあんにん  やきぎょうざ  ごはん はくさいの ちゅうかに 	27(金) パッショントルーツゼリー  ウンチーいため  ごはん シカムドウチ 
	小学校 E 562 P 26.0 F 17.6 中学校 E 667 P 27.7 F 19.7	E 606 P 21.9 F 24.4 E 642 P 25.1 F 27.6	E 654 P 21.4 F 26.2 E 760 P 24.3 F 28.5	E 605 P 19.4 F 17.6 E 708 P 22.2 F 19.2	E 555 P 22.2 F 17.5 E 656 P 25.5 F 19.5
こ ん だ て	30(月) のりかつおふりかけ  なすみそいため  ごはん つくねのスープ 	31(火) ひじきしゅうまい  キムチあえ  ごもくチャーハン 	5月のもくひょう：朝食の大切さを知ろう  朝ごはんステップアップ 1・2・3  朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。 	ちょうしゃく たいせつ 給食のない日 	2日(月)…天妃小3~5年 さつき小 6日(金)…天妃小6年 16日(月)…金城中 さつき小 23日(月)…小禄中 30日(月)…開南小 小禄小
	小学校 E 541 P 21.1 F 15.7 中学校 E 630 P 24.1 F 17.3	E 551 P 18.9 F 18.5 E 624 P 20.7 F 20.4			

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

令和4年5月

詳細献立表（アレルギー）

小禄学校給食センター
917-3459

※「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		牛肉、とり肉、ぶた肉、魚類、アコガ、貝類、魚卵、大豆、えんどう豆、そら豆、ナッツ類 ごま、いか、タコ、やまいも、なす、ヤングコーン、キウイ、マンゴー、メロン かんきつ類、レーズン、バナナ、桃、りんご、いちご、ドラゴンフルーツ、チョコレート
※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表示されていない場合もあります。		※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ポーク・ワインナーは卵・乳を含んでいません。
※ 醤油と共に含まれる「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います。		※ 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。
※ あぶらに含まれる「大豆」は表示しておりませんが、微量の大豆成分が含まれています。		※ 給食センターで使用しているもずくやアーティメン、のり、カタクチイワシなどの海産物は「えび・カニ」が混ざる可能性があります。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		※ 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(さいろ) 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	調味料由来
2	月	牛乳	ポークカレー(ごはん) ポークカレー(ルウ)	ぶた肉、ぶたレバー、白いんげん豆	じゅがいも、あぶら、乳なしマーガリン(大豆) 米粉	にんじん、たまねぎ、ビーマン、 マッシュルーム、ブルーン、にんにく
		牛乳	だいこんサラダ	ツナ(マグロ)	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、コーン
		牛乳	こどもの日ゼリー	豆乳(大豆)、大豆粉	あぶら、さとう	りんご、レモン
6	金	牛乳	ごはん		ごめ	
		牛乳	はるさめスープ	ヒリ肉、油あげ(大豆)	はるさめ	にんじん、えのきだけ、ごまつな
		牛乳	チンジャオロース	ぎゅう肉	あぶら、さとう、でん粉、ごま油	ビーマン、赤ビーマン、たまねぎ、たけのこ、 にんにく
9	月	牛乳	こどもの日ゼリー (※さつき小、天姫小3~5年のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉	あぶら、さとう	りんご、レモン
		牛乳	ごはん		ごめ	
		牛乳	マー婆どうがん	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、豆腐(大豆)、 みそ(大豆)	あぶら、でん粉、ごま油	どうがん、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽、 しいたけ、しょうが、にんにく
10	火	牛乳	もやしとささみのちゅうあえ	ヒリ肉	ごま、さとう、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、シークリーザー
		牛乳	ミルメーク(ココア)		さとう、ココア	大豆
		牛乳	ごはん		ごめ	
11	水	牛乳	タンクーフリー	ぶた肉、かまぼこ、厚あげ(大豆)	あぶら、さとう	にんじん、だいこん、からしな、こんにゃく、しいたけ
		牛乳	ゴーヤーチップス		でん粉、あぶら	ゴーヤー
		牛乳	カッブもずく	もずく	さとう	シークリーザー
12	木	牛乳	わかまけじる	ヒリ肉、豆腐(大豆)、わかめ		どうがん、たけのこ
		牛乳	いわししうがに	いわし	さとう、でん粉	花かつお、大豆
		牛乳	いんげんのごまみそあえ	ヒリ肉、みそ(大豆)	ごま、さとう	小麦、大豆
13	金	牛乳	あげパン(小禄中、塩花小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、あぶら、さとう、黒糖	小麥、大豆、そら豆
		牛乳	こくびラシ(他小中学校)	脱脂粉乳	こおきご、さとう、あぶら、黒糖	大豆
		牛乳	クリームシュー	ヒリ肉、白いんげん豆、豆乳(大豆)	じゅがいも、乳なしマーガリン(大豆)、米粉、あぶら	ごーちゃん
16	月	牛乳	コンサラダ	ハム(ヒリ肉・ぶた肉)	ごめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、プロッコリー
		牛乳	もずくどん(おごはん)		キャベツ、きゅうり、コーン	
		牛乳	もずくどん(ぐ)	もずく、ぶた肉、大豆	あぶら、さとう、でん粉	大豆、ヒリ肉、ぶた肉
17	火	牛乳	どうがんのすまじる	かまぼこ、わかめ	コーン、たまねぎ、にんじん、ビーマン、しょうが	花かつお、大豆
		牛乳	オレンジ		どうがん、えのきだけ	
		牛乳	きつねどん	ぶた肉、なると、油あげ(大豆)	うどん(小麦)	オレンジ
18	水	牛乳	ヒリのてりやき	ヒリ肉	さとう	にんじん、はくさい、ごまつな、長ねぎ
		牛乳	ソーフーローリー(りんご)	脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、かんてん	うどん(小麦)	花かつお、大豆
		牛乳	ビビンバ(ごはん)		さとう	さとう
19	木	牛乳	ビビンバ(にく)	ぎゅう肉	ごめ	大豆、そら豆、小麦
		牛乳	ビビンバ(やさい)		ごま油、さとう、ごま	ごまつな、もやし、にんじん
		牛乳	わかめと/or	わかめ、ちくわ、豆腐(大豆)		にんじん、とうがん
20	金	牛乳	あげパン(小禄小、さつき小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、あぶら、さとう、黒糖	花かつお、大豆
		牛乳	こくとうパン(他小中学校)	脱脂粉乳	こおきご、さとう、あぶら、黒糖	大豆
		牛乳	やさいスープ	ヒリ肉		キャベツ、にんじん、えのきだけ、コーン、パセリ、 にんにく
23	月	牛乳	チキンピピテのハニーマスタードソテー	ヒリ肉	あぶら、じゅがいも、乳なしマーガリン(大豆)、 はちみつ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えだ豆
		牛乳	グラフューシー	ぶた肉、かまぼこ	ごめ、あぶら	花かつお、大豆
		牛乳	モーウイのツナあえ	油あげ(大豆)、わかめ、ツナ(マグロ)	うどん(小麦)	小麥、大豆、レモン、タンカン
24	火	牛乳	べにいもごまだんご		べにいも、もちこ、さとう、ごま、でん粉、あぶら	
		牛乳	ごはん		ごめ	
		牛乳	あつあげのみぞしる	ぶた肉、厚あげ(大豆)、みそ(大豆)	じゅがいも	えのきだけ、ごまつな
25	水	牛乳	さぼのしようゆこうじやき	さば	ごま	花かつお、大豆
		牛乳	ひじきいため	ぶた肉、大豆、ひじき	あぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、えだ豆
		牛乳	わかめごはん	わかめ	ごめ、さとう	大豆、ヒリ肉、ぶた肉
26	木	牛乳	あつあげのそぼろに	ヒリ肉、厚あげ(大豆)	あぶら、さとう	しあたけ、とうがん、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、えだ豆
		牛乳	きゅうりのうめかつおあえ	チリメン、かつお節	さとう	モーウイ、きゅうり、にんじん、うめ、 ねりうめ(大豆、りんご)
		牛乳	ミートソーススパゲティー	ヒリ肉、ヒリレバー、大豆	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう	花かつお、大豆、 ぶた肉、りんご
27	金	牛乳	べにいもとアーモンドのサラダ		紅いも、アーモンド	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、 トマト、にんにく、パセリ
		牛乳	れいとうみかん		たまごなしマヨネーズ(大豆)、さとう	大豆
		牛乳	ごはん		みかん	
28	月	牛乳	けんちんじる	豆腐(大豆)	ごめ	とうがん、にんじん、しめじ、長ねぎ
		牛乳	こちちシシャモのあおのりフライ	じしゃも(魚卵)、青のり	夏芋、ごま油	花かつお、大豆
		牛乳	きんぴらごはう	ぶた肉、油あげ(大豆)	こわご、あぶら、さとう、ごま油	大豆、ごま
29	火	牛乳	ごはん		ごめ	
		牛乳	はくさいのちゅうかに	ぶた肉	あぶら、さとう、ごま油、でん粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ヤングコーン、 たけのこ、しあたけ、いんげん、しょうが、にんにく
		牛乳	やきぎょうざ	ヒリ肉、ぶた肉、大豆粉	こむぎご、あぶら、ラード、さとう、でん粉	大豆
30	月	牛乳	フルーツあんにん	豆乳デザート(大豆)	あぶら	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが
		牛乳	バッショントルーツゼリー		さとう	黄桃、りんご、みかん
		牛乳	ごはん		バッショントルーツ、シークリーザー	貞カルシウム
31	火	牛乳	つくねのスープ	つくね(小麦・鶏肉・大豆)	ごめ	とうがん、ごまつな、しめじ、ごま
		牛乳	なすみそいため	ヒリ肉、厚あげ(大豆)、みそ(大豆)	あぶら、さとう	花かつお、大豆
		牛乳	のりかつおふりかけ	かつお節、青のり、黒のり	さとう、でん粉	大豆
31	火	牛乳	ごもくチャパン	ぶた肉	ごめ、あぶら、ごま油	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しあたけ
		牛乳	ひじきしゃうまい	ヒリ肉、ぶた肉、ひじき	こむぎご、でん粉、さとう	大豆、ヒリ肉、ぶた肉
		牛乳	キムチあえ	ヒリ肉、塩こんぶ(小麦・大豆)	さとう	はくさい、きゅうり、もやし、白菜キムチ(大豆)