

令和4年

小祿学校給食センター

TEL: 917-3459

FAX: 858-0424

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 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 牛乳	3(火) 憲法記念日 牛乳	4(水) みどりの日 牛乳	5(木) こどもの日 牛乳	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 ごはん はるさめスープ 牛乳
	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) ミルク (ココア) もやしとささみの ちゅうかあえ ごはん マーボーとうがん 牛乳	10(火) カップもずく ゴーヤーチップス ごはん ムンクグワー 牛乳	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 牛乳	12(木) あげパン (小祿中、垣花小) コーンサラダ こくとうパン クリーム シチュー (城岳小、開南小、天妃小) (小祿小、さつき小、金城中) 牛乳	13(金) オレンジ (おぎごはん) (ぐ) もずくどん とうがんの すましじる 牛乳
	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 704 P 27.3 F 18.9
こ ん だ て	16(月) ソフールヨーグルト (りんご) とりのてりやき きつねうどん 牛乳	17(火) (ごはん) (にく) (やさい) ビビンバ わかめスープ 牛乳	18(水) あげパン (小祿小、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 (城岳小、開南小、天妃小) (垣花小、金城中、小祿中) 牛乳	19(木) べにいもごまだんご モーウイのツナあえ クファージュシー 牛乳	20(金) ひじきいため さばの しょうゆこうじやき ごはん あつあげの みそしる 牛乳
	小学校 E 539 P 25.5 F 22.3 中学校 E 604 P 28.7 F 25.3	E 544 P 22.6 F 18.3 E 654 P 26.4 F 20.4	E 636/681 P 26.9/24.8 F 24.2/19.3 E 661 P 28.2 F 21.5	E 654 P 19.0 F 24.1 E 738 P 21.1 F 26.5	E 687 P 28.7 F 29.6 E 741 P 31.4 F 31.4
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 そばろに 牛乳	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 牛乳	25(水) きんぴらごぼう こもちシヤモの あおのりフライ ごはん けんちんじる 牛乳	26(木) フルーツあんじん やきぎょうざ ごはん はくさいの ちゅうかに 牛乳	27(金) パッションフルーツゼリー ウンチーいため ごはん シカムドウチ 牛乳
	小学校 E 562 P 24.0 F 17.6 中学校 E 667 P 27.7 F 19.7	E 606 P 21.4 F 24.4 E 692 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 牛乳	31(火) ひじきしゅうまい キムチあえ ごもくチャーハン 牛乳	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 主食 主食 + 1品 主食 + 2品 1 2 3 朝ごはんは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 おかずをプラスして、少しずつステップアップしていきましょう。		
	小学校 E 531 P 21.1 F 15.7 中学校 E 630 P 24.1 F 17.3	E 551 P 18.4 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。)

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)…小祿中
30日(月)…開南小
小祿小

令和4年5月

詳細献立表 (アレルギー)

小椋学校給食センター
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、アサギ、貝類、鶏卵、大豆、えんどう豆、そば、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
※ 配合表を基に表示しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合があります。	※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ソーシーク・ウインナーは卵・乳を含んでいます。
※ 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・カニを含んでいます。
※ あぶらに含まれる「大豆」は表示していませんが、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サギ、チリメン、のり、カタクチイワシなどの海産物は「えび・カニ」が混入す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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
2	月	ポークカレー(ごはん) ポークカレー(ルー)	ぶた肉、ぶたレバー、白いんげん豆	こめ じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン(大豆) 米粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく	大豆、とり肉
		だいこんサラダ こどもの日ゼリー	ツナ(マグロ) 豆乳(大豆)、大豆粉	あぶら、さとう あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、コーン りんご、レモン	大豆、りんご
6	金	ごはん はるさめスープ チンジャオロース	ごはん とり肉、油あげ(大豆) きゅうり	こめ はるさめ あぶら、さとう、でん粉、ごま油	にんじん、えのきたけ、ごま油 ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、 にんにく	大豆、とり肉 大豆、牡蠣、魚肝油 はたてエキス、牡蠣エキス
		こどもの日ゼリー (※さつまいも、天竺3～5年のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉	あぶら、さとう	りんご、レモン	
9	月	ごはん マーボーどうがん	ごはん ぶた肉、ぶたレバー、大豆、豆腐(大豆)、 みそ(大豆)	こめ 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	小麦、大豆、そば豆
		もやしとささみのちゅうかあえ ミルク(ココア)	とり肉 ごはん	ごま、さとう、ごま油 さとう、ココア	もやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、シークワーサー	大豆 大豆
10	火	ごはん タンクラー ゴーヤチップス	ごはん ぶた肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆)	こめ あぶら、さとう でん粉、あぶら	にんじん、だいこん、からしな、こんにゃく、しいたけ ゴーヤ	花かつお、大豆 小麦、大豆、かつお節エキス
		カップもずく	もずく	さとう	シークワーサー	
11	水	ごはん わかたけじる いわししょうがに	ごはん とり肉、豆腐(大豆)、わかめ いわし	こめ さとう、でん粉 ごま、さとう	どうがん、たけのこ しょうが	花かつお、大豆 小麦、大豆
		いんげんのごまみそあえ あげパン(小椋中、塩花小)	大豆、みそ(大豆) きな粉(大豆)	ごま、さとう コッペパン(小麦・乳・大豆)、あぶら、さとう、黒糖	いんげん、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが	
12	木	ごはん こくとうパン(他小中学校) クリームシチュー	ごはん 豆腐(大豆)、豆乳(大豆) ごま	こめ ごま、さとう、あぶら、黒糖 じゃがいも、乳なしマーガリン(大豆)、米粉、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン	大豆 とり肉
		コンサダ もずく(おきごはん)	ごま もずく、ぶた肉、大豆	ごま あぶら、さとう、でん粉	コーン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	大豆、とり肉、ぶた肉
13	金	ごはん どうがんのすましじる オレンジ	ごはん かまぼこ、わかめ	こめ あぶら、さとう、でん粉	どうがん、えのきたけ オレンジ	花かつお、大豆
		きつねうどん どりのでりやき	ぶた肉、なると、油あげ(大豆) とり肉	うどん(小麦) さとう	にんじん、はくさい、ごま油、長ねぎ しょうが	花かつお、大豆 小麦、大豆
16	月	ごはん ソファールヨーグルト(りんご)	ごはん 脱脂粉乳、全粉乳、セラチン、かんてん	さとう	りんご	
17	火	ごはん ピザパン(ごはん) ピザパン(やさい)	ごはん きゅうり	こめ ごま油、さとう、ごま	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが ごま油、もやし、にんじん	大豆、そば豆、小麦 小麦、ごま、大豆、とり肉、ぶた肉
		わかめスープ あげパン(小椋中、さつまいも)	わかめ、ちくわ、豆腐(大豆) きな粉(大豆)	ごま コッペパン(小麦・乳・大豆)、あぶら、さとう、黒糖	にんじん、どうがん	花かつお、大豆
18	水	ごはん こくとうパン(他小中学校) やさいスープ	ごはん 脱脂粉乳 とり肉	こめ ごま、さとう、あぶら、黒糖	キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン、パセリ、 にんにく	大豆 とり肉
		チキンとポテトのハンニースタッドソー	とり肉	あぶら、じゃがいも、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	大豆
19	木	ごはん クワッシュシー モーウイのツナあえ	ぶた肉、かまぼこ 油あげ(大豆)、わかめ、ツナ(マグロ)	こめ、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ モーウイ、ごま油	花かつお、大豆 小麦、大豆、レモン、タンカン
		べにいもごまだんご	ごはん	べにいも、もちこ、さとう、ごま、でん粉、あぶら		
20	金	ごはん あつあげのみそしる さばのしょうゆちゅうやき	ごはん ぶた肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) さば	こめ じゃがいも ごま	えのきたけ、ごま油 ごま	花かつお 小麦、大豆
		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	大豆、とり肉、ぶた肉
23	月	ごはん わかめごはん あつあげのそばろに	ごはん わかめ とり肉、厚揚げ(大豆)	こめ、さとう あぶら、さとう	しいたけ、どうがん、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、えだ豆	大豆、とり肉
		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)	大豆
24	火	ごはん ミートソーススパゲティ べにいもとアーモンドのサラダ	とり肉、とりレバー、大豆 ごはん	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう こめ、あぶら	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	小麦、大豆、とり肉、 ぶた肉、りんご
		れいとうあかん		たまごなしマヨネーズ(大豆)、さとう	キャベツ、コーン	大豆
25	水	ごはん けんちんじる こもろシヤモのあおのりフライ	ごはん 豆腐(大豆) ししゃも(魚卵)、青のり	こめ ごま油 ごま、さとう、ごま油	どうがん、にんじん、しめじ、長ねぎ ごぼう、にんじん、こんにゃく	花かつお、大豆 大豆、ごま
		きんぴらごぼう	ぶた肉、油あげ(大豆)	ごま、あぶら、さとう、ごま油		大豆、ごま
26	木	ごはん はくさいのちゅうかに やきぎょうざ	ごはん ぶた肉 とり肉、ぶた肉、大豆粉	こめ あぶら、さとう、ごま油、でん粉 ごま、さとう、あぶら、さとう、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、しいたけ、いんげん、しょうが、にんにく	大豆、牡蠣エキス、魚肝油、牡蠣 はたてエキス、とり肉、ぶた肉
		フルーツあんぱん	豆乳デザート(大豆)		キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	大豆
27	金	ごはん シカドワッ ウンチューいいため	ごはん ぶた肉、かまぼこ ぶた肉、豆腐(大豆)	こめ あぶら さとう	こんにゃく、どうがん、しいたけ、しょうが ウンチュー(ヨウサイ)、キャベツ、にんじん、しょうが	花かつお、大豆 大豆
		パッションフルーツゼリー	ごはん	さとう	パッションフルーツ、シークワーサー	
30	月	ごはん つくねのスープ なすみそいため	ごはん つくね(小麦・鶏肉・大豆) とり肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ あぶら、さとう さとう、でん粉	どうがん、ごま油、しめじ、こんにゃく なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	花かつお、大豆 大豆
		かつおおろしかけ	かつお節、青のり、黒のり	さとう、でん粉		
31	火	ごはん ごもくチャーハン ひじきしょうまい	ごはん ぶた肉 とり肉、ぶた肉、ひじき	こめ、あぶら、ごま油 ごま、さとう、でん粉、さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン	大豆、とり肉、ぶた肉 大豆
		キムチあえ	とり肉、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)	大豆