



※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
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【5月のもくひょう】 ちょうしょくの たいせつさをしよう  朝食で8つの スイッチオン  	給食提供がない日 1日(水)・・・小祿中 2日(木)・・・小祿小、 さつき小、 小祿中  13日(月)・・・金城中 20日(月)・・・さつき小 23日(木)・・・垣花小5年  	1(水)   とうふハンバーグ 牛乳   たけのごはん こまつなの あえもの	2(木)   キャベツのうめ こんぶあえ 牛乳   れんこんつくね ごはん   じゃがいもの そばろに	3(金)  憲法記念日  
	小学校 中学校		E 567 P 24.6 F 16.2 E 673 P 28.1 F 17.6	E 600 P 23.7 F 17.8 E 706 P 26.5 F 19.4	
こ ん だ て	6(月)  振替休日  	7(火) こどもの日献立  こどものひ デザート 牛乳  きんぴらごぼう いわしのみそに   ごはん わかたけじる	8(水) ゴーヤーの日  もずく 牛乳  ゴーヤーチップス   ごはん シブインブシ	9(木)  だいこんと あおなのいため 牛乳  さばのごまみそだれ   ごはん アーサイり ゆしどうふ	10(金)  アセロラミルク 牛乳  カレーうどん キャベツの ミンチカツ
	小学校 中学校	E 631 P 29.1 F 17.9 E 728 P 32.1 F 19.2	E 642 P 21.0 F 26.6 E 760 P 24.1 F 30.4	E 658 P 30.5 F 25.9 E 757 P 34.0 F 27.6	E 527 P 23.4 F 22.4 E 629 P 27.8 F 27.1
こ ん だ て	13(月)  れいとうみかん 牛乳  もずくどん じゃがいもの (おぎごはん)(ぐ) みそしる	14(火)  ごぼうサラダ 牛乳  ミートボール  ぜんりゅうふんマッシュルーム パン スープ	15(水) 沖縄本土復帰記念日  オレンジ 牛乳  クープイリチー  しそごはん イナムドウチ	16(木) 琉球料理の日  マミナーチャンプル 牛乳  まぐろいり あぶらみそ  きびごはん とうがんの すましじる	17(金)  パンバンジーサラダ 牛乳  おぎごはん マーボーナス
	小学校 中学校	E 639 P 26.5 F 18.2 E 755 P 30.3 F 20.7	E 626 P 25.3 F 26.7 E 708 P 28.3 F 29.8	E 553 P 27.2 F 13.4 E 655 P 31.7 F 14.6	E 592 P 29.5 F 16.1 E 702 P 34.2 F 17.6
こ ん だ て	20(月)  おいものだいふく 牛乳  ピビンバ (やさい)(にく)  (おぎごはん) わかめスープ	21(火)  あかうおの しおこうじやき 牛乳  とりめし ひじきの ごまあえ	22(水)  サーモンフライ 牛乳  スパゲティ ナポリタン アスパラサラダ	23(木)  ちゅうかポテト 牛乳  シュウマイ ごはん はくさいの ちゅうかに	24(金)  ブロッコリーソテー 牛乳  ナゲット コッペパン ぎっこくスープ
	小学校 中学校	E 629 P 27.4 F 16.5 E 735 P 31.8 F 18.5	E 540 P 24.5 F 14.6 E 604 P 26.2 F 15.6	E 635 P 26.6 F 26.7 E 703 P 28.9 F 29.3	E 605 P 23.8 F 16.7 E 752 P 26.9 F 20.2
こ ん だ て	27(月)  シークワサー ゼリー 牛乳  やさしいため  わかめごはん チムシンジ	28(火)  オレンジ 牛乳  とりだんごとやさいの あまずあん  ごはん ビーフンスープ	29(水)  ブルーベリージャム 牛乳  マカロニサラダ  コッペパン チキンとだいの トマトに	30(木)  スナック アーモンド 牛乳  にくどうふ ごはん こんさいじる	31(金)  コールスロー 牛乳  (おぎごはん) (ルウ) ポークカレー
	小学校 中学校	E 583 P 25.2 F 16.9 E 678 P 29.3 F 18.7	E 599 P 23.8 F 16.1 E 707 P 27.2 F 17.6	E 642 P 28.6 F 22.2 E 734 P 32.8 F 24.9	E 571 P 24.2 F 18.8 E 669 P 27.5 F 19.8

※材料・天候によって献立を変更することがあります。