

令和4年 5月の予定献立表



与那原町立学校給食センター
TEL: 098-945-3412

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

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	体の調子を整える

こんだて	2(月) 与小・中欠食 にくそぼろどん ごはん じゃがいものみそしる	3(火) 憲法記念日	4(水) みどりの日	5(木) こどもの日	6(金) 東小欠食 イタリアン ドレッシング おんサラダ コッペパン キャベツのクリームに
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、かつおぶし、にぼしだし、みそ				ぎゅうにゅう、スキムミルク、とりにく、ベーコン
き	こめ、じゃがいも、だいず油、さとう、でんぶん				こむぎこ、マーガリン、ショートニング、だいず油、植物油、さとう、じゃがいも、でんぶん
みどり	こまつな、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、えのき、ピーマン、きピーマン、しょうが				カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、プロッコリー、あおまめ、トマト
こんだて	9(月) ピーマンいため ごはん はるさめスープ	10(火) こくとうの日 ペピーチーズ オムレツ こくとうパン ポークビーンズ	11(水) ひじきのにくみそいため ごはん すましじる	12(木) ジュシーオレンジ クファージュシー やさいかきあげ	13(金) ドライカレー ごはん キャベツとコーンのスープ
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、かつおぶし、なると、にぼしだし	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、チーズ、だいず、あおだいず、きんときまめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、ひじき、だいず、かつおぶし、にぼしだし、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく、チキアギ、だいず、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず
き	こめ、だいず油、はるさめ、でんぶん	こむぎこ、スキムミルク、ショートニング、さとう、こくとう、とうみつ、だいず油、ラード、植物油、でんぶん、じゃがいも	こめ、だいず油、さとう、でんぶん	こむぎこ、こめ、おおむぎ、だいず油、パーム油	こむぎこ、こめ、じゃがいも、だいず油、さとう、ラード
みどり	こまつな、はくさい、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、たけのこ、しめじ、まくらげ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、とまと、ほうれんそう	にんじん、とうがん、パクチョイ、たまねぎ、にら	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、しゅんぎく、ジュシーオレンジ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、セロリ、ピーマン、きピーマン、にんにく、とまと、りんご
こんだて	16(月) なっとう きんぴらごぼう ごはん かきたまじる	17(火) シークワサータルト ノンエッグマヨネーズ(卵乳不使用) スパゲティナポリタン プロッコリーとじゃがいものおんサラダ	18(水) かぼちゃひきにくフライ ごはん とうがんのそぼろに	19(木) しょくいくの日 せんぎりイリチー ごはん シカドウチ	20(金) ももまん ごはん マーボーとうふ
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご、だいず、チキアギ、かつおぶし、にぼしだし	ぎゅうにゅう、ウインナー、とりにく、だいず、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく、こんぶ、かまぼこ、チキアギ、かつおぶし、にぼしだし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりレバー、だいず、とうふ、みそ、あずき、かんでん
き	こめ、ごま、だいず油、ごま油、さとう、でんぶん	こむぎこ、じゃがいも、こめ、だいず油、植物油、さとう、でんぶん、水あめ、ショートニング、コーンフラワー	こむぎこ、パン粉、こめ、だいず油、さとう、でんぶん、ラード、植物油、水あめ	こめ、だいず油	こむぎこ、こめ、だいず油、ごま油、でんぶん、ラード、植物油、さとう
みどり	にんじん、こまつな、ながねぎ、ごぼう、こんにゃく、ピーマン	セロリ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、とまと、プロッコリー、コーン、シークワサー、マッシュルーム	かぼちゃ、とうがん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あおまめ	とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、かくぎりだいこん、にんじん、たけのこ	しいたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが
こんだて	23(月) カエリとだいずのあまからに ごはん にくじゃが	24(火) スライスチーズ ハンバーグのデミグラスソースかけ バーガーパン オニオンスープ	25(水) オレンジ ふーいりチー ごはん ゆしどうふ	26(木) おぎごはん チキンカレー おうとう	27(金) ちくぜんに ごはん みそしる
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、カエリ、だいず、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、チーズ、だいず	ぎゅうにゅう、まぐろ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、にぼしだし	ぎゅうにゅう、とり、とりにレバー、しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ちくわ、わかめ、かつおぶし、にぼしだし、みそ
き	こめ、じゃがいも、ごま、だいず油、さとう、水あめ	こむぎこ、スキムミルク、ショートニング、さとう、ラード、でんぶん、植物油、マッシュポテト	ふ、こめ、だいず油	こむぎこ、こめ、おおむぎ、じゃがいも、だいず油、さとう	こめ、だいず油、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、こまつな、あおまめ、こんにゃく、にんにく、しょうが	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ、マッシュルーム、とまと	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、ねぎ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、りんご、もも	たまねぎ、にんじん、パクチョイ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ
こんだて	30(月) きびなごのあまずあんかけ ごはん けんちんじる	31(火) りんごジャム なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	<p>1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。</p> <p>食事 睡眠 5月病を吹き飛ばそう! 運動</p>		
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きびなご、とうふ、かつおぶし、にぼしだし	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず			
き	こめ、だいず油、でんぶん、さとう	こむぎこ、マカロニ、スキムミルク、さとう、ショートニング、オリーブ油、さとう、水あめ、じゃがいも			
みどり	さといも、だいこん、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン	たまねぎ、にんじん、はくさい、なす、とまと、にんにく、りんご			

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名
2	月	ごはん じゃがいものみそしる(鶏・サ・豆) にくそぼろどん(麦・豆・鶏・豚)	こめ とりにく、かつおぶし、じゃがいも、こまつな、えのきだけ、ながねぎ、にほしだし とりにく、ふたにく、だいず、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きピーマン、しょうが	みそ しょうゆ、酒、みりん、三温糖、シママース、だいず油、でんぷん
6	金	コッパン(麦・乳・豆) キャベツのクリームに (麦・豆・鶏・豚) おんサラダ イタリアンドレッシング	スキムミルク、こむぎこ こむぎこ、とりにく、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、あおまめ ブロッコリー、カリフラワー、コーン たまねぎ、とまと	さとう、ショートニング、イースト、食塩 (乳不使用) マーガリン、チキンブイヨン、シママース、だいず油 植物油、さとう、醸造酢、食塩、でんぷん
9	月	ごはん はるさめスープ(麦・豆・豚・サ) ピーマンいため(麦・豆・鶏)	こめ ふたにく、とうふ、なると、かつおぶし、はるさめ、こまつな、はくさい、にほしだし とりにく、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、たけのこ、しめじ、きくらげ	シママース、しょうゆ だいず油、しょうゆ、酒、みりん、テンメンジャン、でんぷん
10	火	こくとうパン(麦・乳・豆) ポークビーンズ(麦・豆・豚・鶏) オムレツ(卵・豆) ベビーチーズ(乳)	こむぎこ、スキムミルク ふたにく、だいず、あおだいず、きんとときまめ、たまねぎ、にんじん こむぎこ、じゃがいも、ピーマン、にんにく、とまと たまご、ほうれんそう ナチュラルチーズ	さとう、ショートニング、イースト、食塩、こくとう、とうみつ だいず油、ケチャップ、デミグラスソース、三温糖、ラード ウスターソース、シママース、チキンブイヨン 植物油、食塩、でんぷん
11	水	ごはん すましじる(麦・豆・鶏・サ) ひじきのにくみそいため(麦・豆・豚)	こめ とりにく、とうふ、かつおぶし、にほしだし、にんじん、とうがん、パクチオイ ふたにく、ひじき、だいず、たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、シママース だいず油、みそ、三温糖、しょうゆ、みりん、でんぷん
12	木	クファージュシー(麦・豆・豚) やさいかきあげ(麦・豆) ジュシーオレンジ(オ)	こめ、おおむぎ、ふたにく、さんまい、にんじん、チキアキ、かつおぶし、しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ こむぎこ、だいず、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく ジュシーオレンジ	だいず油、しょうゆ、酒、みりん、シママース だいず油、パーム油、ベーキングパウダー、食塩
13	金	ごはん キャベツとコーンのスープ(鶏・豆) ドライカレー (麦・鶏・豚・豆・り)	こめ とりにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン とりにく、ふたにく、だいず、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きピーマン にんにく、とまと、こむぎこ、りんご	チキンブイヨン、シママース、こしょう、だいず油 だいず油、カレー粉、デミグラスソース、ウスターソース ラード、マドラスカレー、シママース、さとう
16	月	ごはん かきたまじる(麦・豆・卵・鶏・サ) きんぴらごぼろ(麦・豆・豚・こ) なっとう(麦・豆)	こめ とりにく、たまご、にんじん、こまつな、ながねぎ、かつおぶし、にほしだし ふたにく、チキアキ、ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく、かつおぶし、ごま だいず	しょうゆ、シママース、こしょう、でんぷん だいず油、ごま油、しょうゆ、酒、みりん、三温糖 さとう、しょうゆ、食塩、みりん、酢、カツオエキス、酒
17	火	スバゲティナポリタン (麦・豚・鶏・豆) ブロッコリーとじゃがいものおんサラダ ノンエッグマヨネーズ(豆) ジークワーサータルト(豆)	パスタ(こむぎこ)、ウイナー、とりにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、じゃがいも、コーン だいず こめ、とうにゅう、ジークワーサー、だいず	だいず油、ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース シママース 植物油、醸造酢、食塩、さとう、でんぷん さとう、水あめ、ショートニング、植物油、コーンフラワー、でんぷん
18	水	ごはん とうがんのそぼろに(麦・豆・豚) かぼちゃひきにくフライ (麦・豚・豆)	こめ ふたにく、だいず、とうがん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あおまめ、かつおぶし こむぎこ、パン粉、ふたにく、かぼちゃ、たまねぎ、だいず	だいず油、しょうゆ、みりん、三温糖、シママース、でんぷん だいず油、さとう、しょうゆ、ラード でんぷん、ウスターソース、植物油、水あめ
19	木	ごはん シカムドッチ(麦・豆・豚・サ) せんぎりイリチー(麦・豆・豚)	こめ ふたにく、とうがん、こんにゃく、かまぼこ、しいたけ、かつおぶし、にほしだし、しょうが ふたにく、さんまい、にんじん、チキアキ、こんにゃく、きりだて、にんじん、たけのこ、かつおぶし	しょうゆ、シママース だいず油、しょうゆ、みりん
20	金	ごはん マーボー豆腐 (麦・豆・鶏・豚・こ) ももまん(麦・豆)	こめ ふたにく、とりレバー、だいず、とうふ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ たけのこ、にんにく、しょうが こむぎこ、あずき、かんでん	だいず油、ごま油、テンメンジャン、みそ、しょうゆ チキンブイヨン、でんぷん さとう、食塩、ラード、イースト、植物油
23	月	ごはん にくじゃが(麦・豆・豚) カエリとだいずのあまからに(麦・豆・こ)	こめ ふたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、あおまめ、こんにゃく、にんにく、しょうが、かつおぶし カエリ、だいず、ごま	だいず油、酒、しょうゆ、三温糖、みりん しょうゆ、三温糖、水あめ、みりん
24	火	バーガーパン(麦・乳・豆) ハンバーグのデミグラスソースかけ (麦・鶏・豚・豆) オニオンスープ(鶏・豚) スライスチーズ(乳)	こむぎこ、スキムミルク とりにく、ふたにく、だいず、たまねぎ、マッシュポテト、マッシュルーム、とまと とりにく、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ ナチュラルチーズ	さとう、ショートニング、イースト、食塩 ケチャップ、食塩、デミグラスソース、ウスターソース、ラード でんぷん、植物油、三温糖 チキンブイヨン、シママース、こしょう
25	水	ごはん ゆしどうふ(麦・豆・サ) ふーいりちー(麦・豆・豚) オレンジ(オ)	こめ とうふ、ねぎ、かつおぶし、にほしだし ふ(こむぎこ)、まぐろ、ふたにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら オレンジ	しょうゆ、シママース だいず油、シママース、しょうゆ、こしょう
26	木	むぎごはん チキンカレー (麦・豆・鶏・豚・牛・り) おうとう(も)	こめ、おおむぎ こむぎこ、とりにく、とりレバー、しろいんげんまめ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ピーマン、にんにく、りんご もも	だいず油、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、シママース カレーフレーク、チキンブイヨン さとう
27	金	ごはん みそしる(豚・豆・サ) ちくげんに(麦・豆・鶏)	こめ ふたにく、たまねぎ、にんじん、わかめ、パクチオイ、かつおぶし、にほしだし とりにく、ちくわ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、かつおぶし	みそ だいず油、しょうゆ、みりん、酒、三温糖
30	月	ごはん けんちんじる(麦・豆・豚・サ) きびなごのあますあんかけ(麦・豆)	こめ ふたにく、とうふ、さといも、だいこん、にんじん、ながねぎ、かつおぶし、にほしだし きびなご、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン	しょうゆ、シママース だいず油、酢、しょうゆ、みりん、三温糖、でんぷん
31	火	なかよしパン(麦・乳・豆) やさいスープ(鶏) なすミートパンネ(麦・乳・豚・豆) りんごジャム(り)	こむぎこ、スキムミルク とりにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい マカロニ(こむぎこ)、ふたにく、とりにく、だいず、なす、とまと、にんじん、にんにく りんご	さとう、ショートニング、イースト、食塩 チキンブイヨン、シママース、こしょう オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース 三温糖、シママース 水あめ、さとう
備考		かまぼこ なると チキアキ ちくわ にほしだし ベーコン ウイナー(乳・卵なし)	イトヨリだいずり身、すけそうタラすり身 イトヨリだいずり身、すけそうタラすり身 イトヨリだいずり身、エソすり身、すけそうタラすり身、ごぼう イトヨリだいずり身、エソすり身 いわし、あじ、かつお、さば、こなん、しいたけ ふたにく	どうもろこしてでんぷん、はれいしょでんぷん、さとう、食塩 どうもろこしてでんぷん、はれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 どうもろこしてでんぷん、はれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 どうもろこしてでんぷん、はれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

(アーサ、もすくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生(ピーナッツ) (ピ) そば(ソ)
表示を推奨 (任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(ゴ) さけ(サ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(ハ) 豚肉(豚) まつたけ(マ) もも(モ) やまいも(ヤ) りんご(リ) セラチン(セ) さば(サ) いくら(イ)