

令和4年

久米島学校給食センター

TEL: 985-2790
FAX: 985-2851

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、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	傷くや体温とる
緑の食品	体の調子をとどる

学校給食の栄養基準量	C=たんぱく質	P=たんぱく質	F=脂質	塩分
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7	2.0g未満
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5g未満

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金) ☆子どもの日献立
こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校
ツナマヨサラダ ナンピザ コンソメスープ	いわしのみに ゴーヤーチャンプルー おぎごはん もずくのすましじる	プロコッリーのおかあえ おぎごはん にくじゃが	きびごフライ わふうスパゲティ キャベツのスープ	ほうれんそうのごまあえ かしわもち さかなソーメンじる たけのこごはん
ワインナー、チーズ、ツナ、とりこ ナン、オリーブ、あぶら、さとう、じゃがいも、ドレッシング ピーマン、たまねぎ、トマト、コーン、にんにく、パセリ、ブロッコリー、さきうり、赤ピーマン、コーン、ほうれん草 C 536 P 26.2 F 24.4 C 817 P 34.6 F 35.8	いわしのみに、どうふ、ぶたにく、とりこ、もずく こめ、おぎ、さとう、あぶら ゴーヤー、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、なご C 650 P 24.9 F 21.9 C 918 P 31.4 F 16.1	ぶたにく、ベーコン、さきごフライ、とりこ バター、スパゲティ、あぶら、じゃがいも たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんにく C 536 P 25.5 F 19.4 C 817 P 32.2 F 23.1	あかうお、みそ、ツナ、とりこ こめ、おぎ、さとう、ドレッシング、アセロラゼリー シーチキン、こまつな、ほくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、あおなご C 609 P 27.1 F 13.2 C 929 P 32.4 F 14.7	ぶたにく、ハム、さかなソーメン、わかめ こめ、おぎ、あぶら、ごまあえのものと、かしわもち たけのこ、ごぼう、にんじん、あおなご、ほうれんそう、キャベツ、しいたけ、なご C 630 P 27.5 F 17.4 C 929 P 32.2 F 20.1
7(月) ☆ゴーヤーの日献立 (5/8)	10(火)	11(水)	12(木) ☆アセロラの日	13(金)
こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校
いわしのみに ゴーヤーチャンプルー おぎごはん もずくのすましじる	プロコッリーのおかあえ おぎごはん にくじゃが	きびごフライ わふうスパゲティ キャベツのスープ	さかなのさっぱりみそやき アセロラゼリー こまつなのおえもの おぎごはん とりごぼろ	ミートハンバーグ コーンビーンズサラダ ことうパン ハンパキンスープ
いわしのみに、どうふ、ぶたにく、とりこ、もずく こめ、おぎ、さとう、あぶら ゴーヤー、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、なご C 650 P 24.9 F 21.9 C 918 P 31.4 F 16.1	ぶたにく、ちくわ、かつおぶし こめ、おぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、ドレッシング たまねぎ、にんじん、いんげんまめ、こんにゃく、ブロッコリー、キャベツ C 650 P 25.9 F 14.6 C 918 P 31.4 F 16.1	ぶたにく、ベーコン、さきごフライ、とりこ バター、スパゲティ、あぶら、じゃがいも たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんにく C 536 P 25.5 F 19.4 C 817 P 32.2 F 23.1	あかうお、みそ、ツナ、とりこ こめ、おぎ、さとう、ドレッシング、アセロラゼリー シーチキン、こまつな、ほくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、あおなご C 609 P 27.1 F 13.2 C 929 P 32.4 F 14.7	ミートハンバーグ、ミックスビーンズ、ベーコン、しほはなめ、生クリーム こめ、おぎ、さとう、ごまドレッシング、あぶら キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ C 676 P 24.6 F 26.1 C 976 P 31.1 F 30.3
16(月) ☆沖縄本土復帰記念日	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校
キューブリチー あがみそ おぎごはん シカムドゥチ	さばのおしやき シマナーチャンプルー おぎごはん とうがんと とりにくのおつゆ	オムレツ ナポリタンスパゲティ ABCスープ	チキンのハーブやき コールスローサラダ なかよしパン ミネストローネ	パンパシージャサラダ おぎごはん マーボーナス
ぶたにく、こめ、チキアギ、ツナ、かつおぶし、ぶたにく、かまぼこ こめ、おぎ、あぶら、さとう せんざいだいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが、とうもろこし、オレノ、しょうが C 676 P 24.3 F 21.9 C 976 P 31.6 F 24.7	さば、ツナ、あつあけ、とりこ こめ、おぎ、あぶら からしな、キャベツ、もやし、にんじん、とうが、しいたけ、こまつな、しょうが C 650 P 24.6 F 25 C 943 P 36 F 29.5	ベーコン、ぶたにく、チーズ、オムレツ、とりこ スパゲティ、オリーブあぶら、マカロニ、じゃがいも たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ほくさい、にんじん、パセリ C 627 P 26.6 F 22.9 C 954 P 31.8 F 27.7	とりこ、とりさき なかよしパン、パセリソース、ドレッシング、さとう パセリ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、ほくさい、たまねぎ、セロリ、こまつな、トマト、パセリ C 608 P 25.5 F 21.4 C 950 P 31.6 F 31.6	どうふ、ぶたにく、みそ、とりさき こめ、おぎ、あぶら、さとう、めんづ、ごまあぶら、パンパシージャドレッシング、ごま なす、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、赤ピーマン、もやし、さきうり C 620 P 25.9 F 27.4 C 950 P 31.6 F 31.6
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校
さかなのたつたけ ごもくきんぴら おぎごはん たまねぎとほくさいのみそじる	おきなわそば (かまぼこ 1まい) (さんまいに 1まい) おきなわそば からしなツナあえ	しるみさかなフライ カレーピラフ もずくスープ	さんしよくどん (にくそぼろ) (いりたまご) (やさい) さんしよくどん さわかん	オレンジ ぎゅうどん だいこんサラダ
さば、ぶたにく、チキアギ、さきあげ、みそ こめ、おぎ、あぶら、めんづ、ごまあぶら、ごま しょうが、にんにく、にんじん、いんげんまめ、ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、ほくさい、おぎ C 728 P 26.5 F 28 C 935 P 33.5 F 34.6	さんまいにく、かまぼこ、ツナ おきなわそば、さとう、ドレッシング しょうが、おぎ、からしな、もやし、にんじん C 670 P 30.5 F 24 C 926 P 33.9 F 33.9	さきうり、きんぴら、ぶたにく、ひよこめ、パセリ、さきうり、もずく バター、こめ、あぶら、パン、めんづ、あぶら たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ピーマン、コーン、にんにく C 685 P 28.9 F 28.9 C 985 P 34.9 F 34.9	とりひきに、たまご、ぶたにく こめ、おぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら しょうが、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、しいたけ、なご C 685 P 28.9 F 28.9 C 985 P 34.9 F 34.9	ぎゅうにく、かいそうサラダ こめ、おぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ドレッシング たまねぎ、こんにゃく、にんじん、きめきや、にんにく、いんげん、さきうり、しょうが C 682 P 27.1 F 13.9 C 982 P 32.2 F 15.6
30(月)	31(火)	5/15沖縄本土復帰記念		
こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校	こ ん だ て あか き みどり 小学校 中学校		
ごもくあつやきたまご りんご ゆかりごはん とうがんとそばに	さかなのみそやき アーサチャーハン つくねとさいのす	沖縄県は、令和4年5月15日に本土復帰50周年を迎えます。1972年まで沖縄県はアメリカの統治下でした。50年という節目を迎えるにあたって沖縄県各地で復帰を祝う行事が行われています。給食センターでも郷土料理を提供し、復帰を祝う行事食として提供します。この機会に復帰する前の沖縄の事などを学んでみてはいかがでしょうか。		
ごもくあつやきたまご、ぶたにく、あつあけ、がんもどき こめ、おぎ、あぶら、さとう、めんづ ゆかり、とうがんと、にんじん、いんげんまめ、しいたけ、しょうが、りんご C 676 P 27.9 F 22.5 C 976 P 31.6 F 26.2	ぶたにく、あおさ、パセリ、みそ、つくね こめ、あぶら、ごまあぶら、乳なまヨネーズ にんじん、なご、ほくさい、たけのこ、しいたけ、にんにく、ほろろめ、こまつな、しょうが C 676 P 27.9 F 22.5 C 976 P 31.6 F 26.2			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月 25 日までに納めましょう。