

5月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



<p>5月 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。5月は蒸し暑くなり始める季節ですが、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。</p> <p>朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。</p> <p>まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！</p> <p>食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。</p> <p>食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。</p> <p>おにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き</p>	<p>★市販のエネルギー飲料に注意！</p> <p>エネルギー飲料や、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいられるかもしれません。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。</p>	<p>1(木)</p> <p>ニューサマーオレンジ 牛乳</p> <p>ピザポテト 海藻サラダ</p> <p>ペパロンチーノ</p>	<p>2(金)</p> <p>かしわもち 牛乳</p> <p>五色和え 魚のネギソースかけ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>子どもの日にちなんで</p>	
<p>7(水)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻き もやし中華和え</p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>8(木)</p> <p>牛乳</p> <p>タピオカ 切干大根の和え物</p> <p>ウブサー</p> <p>ソース焼きそば</p>	<p>9(金) 桜中欠食</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>タコライス もずくと卵のスープ</p>	<p>12(月) 名護中欠食</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>鶏肉のレモン焼き キャバツソテー</p> <p>ツナライス</p>	
<p>13(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトとアスパラのソテー</p> <p>シークワースト ABCスープ</p>	<p>14(水)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のアーサ きんぴらごぼう</p> <p>マヨネーズ焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいもみそ汁</p>	<p>15(木)</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍パイ スルル小の磯辺天ぷら</p> <p>ウサチー</p> <p>くふあじゅうしい</p> <p>沖縄復帰記念にちなんで</p>	<p>16(金)</p> <p>牛乳</p> <p>チョレギサラダ きなこナッツ</p> <p>麦ごはん タットリタン</p>	
<p>19(月)</p> <p>牛乳</p> <p>ささみチーズ焼き ポテトサラダ</p> <p>トマトリゾット</p>	<p>20(火)</p> <p>牛乳</p> <p>ポイルウイナー コールスローサラダ</p> <p>コッパン レンズ豆のスープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>21(水)</p> <p>牛乳</p> <p>のり もやし炒め</p> <p>納豆みそ</p> <p>麦ごはん 冬瓜のおつゆ</p> <p>セルフおにぎりを作ろう</p>	<p>22(木)</p> <p>牛乳</p> <p>紅芋のチーズケーキ 大根サラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>23(金)</p> <p>牛乳</p> <p>うじら豆腐 人参しりしりー</p> <p>あわごはん イナムドゥチ</p>
<p>26(月)</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐の生姜あんかけ きゃバツのレモン和え</p> <p>かやくごはん</p>	<p>27(火) 桜中台湾留学生</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>あげパン ポークビーンズ</p>	<p>28(水)</p> <p>牛乳</p> <p>プリン</p> <p>トンカツ ガルバンゾーサラダ</p> <p>麦ごはん 勝つカレー</p> <p>中体連応援献立</p>	<p>29(木)</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>盛岡じゃじゃ麺 ナッツごぼう</p>	<p>30(金) 振替休日</p> <p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・だいこん ねぎ・きゅうり にら・とうがん シークワースー果汁</p>

2025 5月 詳細献立表

名護第二給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループの働きと使用食材名

日 曜日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 木	パペロンチーノ	ベーコン(豚 大豆 卵 乳)	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく パセリ 唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
	ピザポテト	チーズ(乳) ウィンナー(牛 豚 大豆 小麦 乳)	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも こめ油	塩 ピザソース(大豆)
	海そうサラダ ニューサマーオレンジ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり 日向夏みかん	三温糖	醤油 酢
2 金	だけのごはん	鶏肉 油揚げ	だけのこ 人参 椎茸 絹さや	米 麦 こめ油	醤油 みりん 料理酒 塩 鶏だし骨
	魚のネギソースかけ	ハサ	葉ねぎ にんにく 生姜	でん粉 ごま サラダ油 三温糖	醤油 みりん
	五色和え かしわもち		キャベツ もやし きゅうり 赤ピーマン コーン	ごま 三温糖	酢 醤油
7 水	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ たら しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	塩 醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 豚だし骨
	春巻き		春巻き(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	サラダ油	
8 木	もやしの中華和え	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが	ごま油 三温糖	トウバンジャン 醤油 酢
	ソース焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 ピーマン	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
	タピオカウプサー	きな粉(大豆)	シークワサー果汁	タピオカ粉 紅芋 三温糖	塩
9 金	切干大根の和え物	シーチキン(大豆)	切干大根 小松菜 人参	三温糖 ごま	醤油 酢
	麦ごはん			米 麦	
	もずくと卵のスープ	卵 もずく	人参 えのき		醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 料理酒
12 月	タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩
	タコライス(野菜、チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ トマト		
	バナナ		バナナ		
13 火	ツナライス	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉	レモン果汁 パセリ	三温糖	醤油 みりん
	キャベツソテー	ちき揚げ(大豆)	キャベツ 人参 エリンギ コーン こんにゃく にんにく	こめ油	醤油 塩
14 水	みかん		みかん		
	シークワサートースト		シークワサー果汁	食パン(小麦 乳 大豆) はちみつ バター	
	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	さつまいも マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
15 木	ポテトとアスパラのソテー	ベーコン(豚 大豆 卵 乳)	アスパラ 人参 こんにゃく にんにく	じゃが芋 サラダ油 アーモンド こめ油	塩 こしょう
	麦ごはん			米 麦	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ	じゃがいも	かつお節
16 金	魚のアーサマヨネーズ焼き	シルバー アーサ チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳)	コーン	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
	さんぴらごぼう	ちき揚げ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油 ごま油 ごま	醤油 塩 みりん かつお節 七味唐辛子(ごま)
	くふあじゅうしい	豚肉 もずく ちき揚げ(大豆) 大豆	干し椎茸 人参 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 みりん 豚だし骨
19 月	スルル小の磯辺天ぷら	きびなご 卵 青のり		小麦粉 サラダ油	塩 料理酒
	ウサチー	アーサ たこ	大根 シークワサー果汁	グラニュー糖	酢 薄口醤油
	冷凍パイ		パイ		
20 火	麦ごはん			米 麦	
	タットリタン	鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま ごま油	チキンブイヨン(鶏肉) 鶏だし骨 醤油 みりん コチジャン(大豆)
	チョレギサラダ	わかめ 海苔	キャベツ きゅうり 小松菜	ごま	ナムルドレッシング (小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
21 水	きなこナッツ	きな粉(大豆)		アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩
	トマトリゾット	あさり ベーコン(豚 大豆 卵 乳)	玉ねぎ トマト缶 コーン にんにく トマトピューレ	米 麦 三温糖 オリーブ油	料理酒 塩 しょうゆ ケチャップ こしょう 鶏だし骨
	ささみチーズ焼き	ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
22 木	ポテトサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり 人参	じゃが芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酢
	オレンジ		オレンジ		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
23 金	レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ にんにく		塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし骨
	ポイルウィンナー	ロングウィンナー(小麦 牛肉 豚肉)			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり 人参 ビクルス レモン果汁	三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
26 月	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	もやし炒め	豚肉 ちき揚げ(大豆)	もやし 人参 たら	こめ油	醤油 塩 オイスターソース
27 火	納豆みそ	納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ	しょうが	三温糖 こめ油	
	焼きのり	のり			
	スパゲティボンゴレ	あさり	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく トマトピューレ	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース 料理酒 塩 こしょう
28 水	大根サラダ	シーチキン(大豆)	大根 人参 きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	薄口醤油 塩 こしょう
	紅芋のチーズケーキ	クリームチーズ(乳) 牛乳 卵	紅芋	三温糖 バター グラニュー糖 コンスターチ	
	あわごはん			米 あわ	
29 木	イナムドゥチ	豚肉 甘口白みそ カスター(たまご 卵 大豆)	椎茸 こんにゃく		かつお節
	うじら豆腐	豆腐 魚すり身	山芋 人参 きくらげ たら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
	にんじんしりしりー	卵 シーチキン(大豆)	人参 ハバイヤ	こめ油	塩 醤油
29 木	かやくごはん	鶏肉 あお豆	人参 干し椎茸 ごぼう	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	豆腐の生姜あんかけ	豆腐	葉ねぎ しょうが	三温糖 でん粉	醤油 みりん
	きゃべつのレモン和え	シーチキン(大豆)	キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	三温糖	薄口醤油 塩 酢
29 木	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん トマトピューレ にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース 豚だし骨
	れんこんサラダ	オーシャンキングほぐし身 あお豆	れんこん きゅうり コーン シークワサー果汁	ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 酢 こしょう
29 木	みかん		日向夏みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー		玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく リンゴピューレ	じゃがいも こめ油 三温糖	カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨
29 木	トンカツ		とんかつ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油		
	ガルバンソーサラダ	ひよこ豆 ハム(豚 乳 大豆 卵)	きゅうり 赤ピーマン コーン	オリーブ油 三温糖	白ワイン 塩 ジェノバペーस्ट(乳)
	プリン		プリン(乳 卵)		
29 木	盛岡じゃじゃ麺(めん)			うどん(小麦) こめ油	
	盛岡じゃじゃ麺(具)	豚肉	玉ねぎ 長ねぎ きくらげ だけのこ 生姜 もやし きゅうり	ごま油 三温糖 でん粉 ごま	醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン かつお節
	ししゃも塩焼き	ししゃも			塩
29 木	ナッツごぼう	大豆	ごぼう	小麦粉 サラダ油 アーモンド くるみ カシューナッツ 三温糖	醤油 みりん

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギー一覧》

- ①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦 大豆 牛肉 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)