

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>献立名</p>	<h2>新生活の「疲れ」が出ていませんか？</h2> <p>新年度から1ヶ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="111 392 478 622"> <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に！</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div data-bbox="478 392 845 622"> <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起き！</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> </div> <div data-bbox="845 392 1228 622"> <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう！</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p> </div> </div>			<p>1(金)</p> <p>ミニたい焼き </p> <p>五色和え / まぐろのネギソースかけ </p> <p>たけのごはん </p> <p>子どもの日にちなんで</p>	
<p>献立名</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>食べる習慣がきたら、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>7(木)</p> <p>オレンジ </p> <p>(ご飯・肉・野菜・チーズ)</p> <p>タコライス </p> <p>もずくと卵のスープ </p>	
<p>献立名</p>	<p>11(月) 振替休日</p> <p>いそいそと 食事の前に 手を洗おう！</p>	<p>12(火)</p> <p>野菜のツナ和え / ちくわの磯辺揚げ </p> <p>キムチ焼きうどん </p>	<p>13(水)</p> <p>ニューサマーオレンジ </p> <p>(目玉焼き・野菜) (ハンバーグ)</p> <p>ロコモコ丼 </p> <p>オニオンスープ </p>	<p>14(木)</p> <p>チョコレギサラダ / きなこナッツ </p> <p>麦ごはん </p> <p>タットリタン </p>	<p>15(金)</p> <p>冷凍パイ </p> <p>アーサのウサチ / スルリ小のから揚げ </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>献立名</p>	<p>18(月)</p> <p>いわしの梅煮 / ひじき炒め </p> <p>麦ごはん </p> <p>じゃが芋のみそ汁 </p>	<p>19(火)</p> <p>オレンジ </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(水) 桜中台湾留学生</p> <p>日向夏みかん </p> <p>れんこんサラダ </p> <p>あげパン </p> <p>ポークビーンズ </p>	<p>21(木)</p> <p>のり </p> <p>納豆みそ / もやし炒め </p> <p>麦ごはん </p> <p>冬瓜のおつゆ </p> <p>セルフおにぎりを作ろう</p>	<p>22(金)</p> <p>黒ごまナッツクッキー / キャベツのハニーサラダ </p> <p>なすときのこのスパゲッティー </p>
<p>献立名</p>	<p>25(月)</p> <p>ミルクもち </p> <p>(麦ごはん)</p> <p>魚の甘辛丼 </p> <p>ゆし豆腐 </p>	<p>26(火)</p> <p>肉まん </p> <p>赤うりとトマトの和え物 </p> <p>海鮮あんかけ焼きそば </p>	<p>27(水) 桜中お弁当の日</p> <p>お弁当の日</p> <p>今月の給食に使用する県産・名護市産の食材 卵・豚肉・大根・もずく あおさ・ねぎ・きゅうり トマト・にら・とうがん もやし・人参・キャベツ ピーマン・赤うり・豆腐 小松菜・びわ シークワーサー果汁</p>	<p>28(木)</p> <p>国産レモンのムース </p> <p>トンカツ / ガルバンソーザサラダ </p> <p>麦ごはん </p> <p>勝つカレー </p> <p>中体連応援献立</p>	<p>29(金)</p> <p>豆腐の生姜あんかけ / きゃべつのレモン和え </p> <p>かやくごはん </p>

2026 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。

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 / 金	だけのごはん まぐろのネギソースかけ 五色和え ミニたい焼き	鶏肉 油揚げ まぐろ	だけのこ 人参 椎茸 絹さや 葉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり 赤ピーマン コーン	米 麦 こめ油 でん粉 ごま サラダ油 三温糖 三温糖	醤油 みりん 料理酒 塩 鶏だし骨 醤油 みりん 酢 醤油
7 / 木	麦ごはん もずくと卵のスープ タコライス(肉) タコライス(野菜、チーズ) オレンジ	卵 もずく 牛肉 豚肉 大豆 チーズ(乳)	人参 えのき 人参 玉ねぎ ビーマン きくらげ にんにく キャベツ オレンジ	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨 料理酒 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
8 / 金	 ★桜中新入生歓迎球技大会★				
12 / 火	キムチ焼きうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のツツ和え 麦ごはん	豚肉 油揚げ ちくわ 卵 青のり シーチキン(大豆) わかめ	玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) 赤うり 大根 胡瓜	うどん(小麦) こめ油 小麦粉 サラダ油 三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩 みりん 酢 醤油
13 / 水	ロコモコ丼(ハンバーグ) ロコモコ丼(目玉焼き・野菜) オニオンスープ ニューサマーオレンジ 麦ごはん	ハンバーグ(大豆 牛肉 豚肉 鶏肉) 丸目玉焼き(卵 大豆) ベーコン(豚 大豆 卵 乳) 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 日向夏みかん	米 麦 三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
14 / 木	タットリタン チョレギサラダ きなこナッツ くふあじゅうしい	鶏肉 わかめ 海苔 きな粉(大豆) 豚肉 もずく ちき揚げ 大豆	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 小松菜	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま油 アーモンド カシューナッツ 三温糖 米 麦 こめ油	チキンピヨ(鶏肉) 鶏だし骨 醤油 みりん コチジャン(大豆) ナムドレッシング (小麦 ごま 大豆 鶏 豚) 塩
15 / 金	スルル小のから揚げ アーサのウサチー 冷凍バイン	きびなご アーサ たこ	にんにく 大根 シークワーサー果汁 冷凍バイン	でん粉 サラダ油 グラニュー糖	醤油 料理酒 カレー粉 酢 薄口醤油
18 / 月	麦ごはん じゃがいものみそ汁 いわしの梅煮 ひじき炒め	油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき 豚肉 ちきあげ 大豆	小松菜 人参 切り干し大根 こんにゃく	米 麦 じゃがいも 三温糖 こめ油	かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩
19 / 火	トマトリゾット ささみチーズ焼き ポテトサラダ オレンジ	あさり ベーコン(豚 大豆 卵 乳) ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)	玉ねぎ トマト缶 コーン にんにく トマトピューレ オレンジ	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
20 / 水	揚げパン ポークビーンズ れんこんサラダ みかん 麦ごはん	きな粉(大豆) 豚肉 大豆 オーシャンキングほくし身 あお豆 鶏肉	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 れんこん きゅうり コーン シークワーサー果汁 日向夏みかん	コッパパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 三温糖 黒糖 じゃがいも 三温糖 こめ油 ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 ケチャップ デミグラスソース 豚だし骨 醤油 塩 酢 こしょう
21 / 木	冬瓜のおつゆ もやし炒め 納豆みそ 焼きのり	鶏肉 豚肉 厚揚げ 納豆(大豆) シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ のり	冬瓜 人参 小松菜 もやし 人参 にら しょうが	米 麦 こめ油 三温糖 こめ油	塩 醤油 料理酒 みりん かつお節 醤油 塩 オイスターソース
22 / 金	なすときのこのスパゲティ 黒ごまナッツクッキー キャベツのハニーサラダ 麦ごはん	鶏肉 チーズ(乳) 卵	なす 人参 ビーマン しめじ エリンギ トマト缶 にんにく キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー コーン	スパゲティ(小麦) こめ油 小麦粉 グラニュー糖 ハター アーモンド くるみ ごま じゃがいも はちみつ	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう 粗入りマスタード シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご)
25 / 月	魚の甘辛丼 ゆし豆腐 ミルクもち 海鮮あんかけ焼きそば 肉まん 赤うりとトマトの和え物 麦ごはん	赤魚 ゆし豆腐 白みそ 牛乳 イカ エビ あさり 貝柱 オーシャンキング	にんにく 生姜 にら 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ 葉ねぎ パイン缶 みかん缶 白菜 玉ねぎ だけのこ きくらげ にら 生姜 にんにく	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 小麦粉 サラダ油 白玉だんご グラニュー糖 でん粉 中華種(小麦 大豆) こめ油 でん粉 ごま油	料理酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース コチジャン(大豆) かつお節 料理酒 醤油 豚だし骨 オイスターソース 塩
26 / 火	肉まん 赤うりとトマトの和え物 麦ごはん	肉まん(小麦 乳成分 豚肉 ごま 大豆)	赤うり トマト きゅうり	三温糖 ごま油	酢 薄口醤油
28 / 木	野菜カレー トンカツ ガルバンゾーサラダ 国産レモンのムース	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく リンゴピューレ ひよこ豆 ハム(豚 乳 大豆 卵)	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく リンゴピューレ とんかつ(小麦 豚肉 大豆) サラダ油 きゅうり 赤ピーマン コーン	米 麦 じゃがいも こめ油 三温糖 オリーブ油 三温糖	カレー粉 カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨 白ワインビネガー 塩 ジェノバペースト(乳)
29 / 金	かやくごはん 豆腐の生姜あんかけ きゃべつのレモン和え	鶏肉 あお豆 豆腐 シーチキン(大豆)	人参 干し椎茸 ごぼう 葉ねぎ しょうが キャベツ 赤ピーマン 小松菜 レモン果汁	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨 醤油 みりん 薄口醤油 塩 酢

※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・くるみ・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・鯖・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・マカダミアナッツ・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・のり等の海藻類や、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マーカー》
- 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カレー粉(小麦 大豆 牛肉 豚肉)
 - ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・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(小麦・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)