



5月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!

沖縄市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネルギー Kcal	たん ぱく 質g	し つ つ	
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
6	木	わかめごはん (むぎごはん)	さばのしおやき	さば					塩 酒	647	27.0	19.8	
			ごぼうのきんぴら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒			
			なまあげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ		削り節 煮干し				
7	金	ごもくずし (むぎごはん)		きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう		ちらしずしのもと えだまめ ごぼう		あぶら	清 みりん 醤油	593	21.7	13.4
			のりおかかあえ	かつおぶし	のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	醤油 酢			
			すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ	えのき たけのこ たまねぎ		かしわもち	醤油 酒 削り節			
10	月	ごはん	きびなごのいそべあげ	きびなご あおのり					あぶら	醤油 酒	648	25.9	18.8
			おからのいりに	おから とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	さとう	あぶら				
			ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ		はねぎ	たまねぎ はくさい	こんにやく	煮干し 削り節				
11	火	ごはん	ピカタ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう			はくすりきこ	塩 こしょう ワイン	678	27.1	19.9	
			スパゲティソテー			こまつな あかピーマン	とうもろこし たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル	塩 こしょう ワイン			
			ミネストローネ	ベーコン だいず	にんじん トマト	セロリ キャベツ にんにく	じゃがいも おおむぎ	あぶら	塩 こしょう				
12	水	ごはん	カレーふうみにくじゃが	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒	634	25.6	16.2
			いりどりサラダ	ツナ		にんじん あかピーマン	きりぼしだいこん きゅうり		わふうドレッシング				
			タコライス (むぎごはん)	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	はいばくまい さようかい	あぶら	ケチャップ かりわだか	673	25.6	23.0	
13	木		トッピング	ぎゅうにゅう	チーズ	トマト	キャベツ とうもろこし						
			コンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう	ごぼう マッシュルーム たまねぎ	あけチャーメン かたくりこ	ごまあぶら	あぶら	醤油 酒	627	28.1	25.0
			パリパリめん こくとうパン	ぶたにく えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きくらげ はくさい たらこ たらこ	こくとうパン	こしょう たらこ				
14	金		もやしのにくみそサラダ	とりひきにく あかみそ				さとう	ねりごま ごま	酒 醤油 豆板醤			
			キャベツのポトフ	ぶたにく	あかピーマン	にんにく えだまめ マッシュルーム	はいばくまい さようかい	オリーブオイル	塩 コンソメ こしょう	596	21.0	16.8	
			フルーツヨーグルト	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう				
18	火	かむかむのひ ごはん	ちくぜんに	とりにく こおりどうふ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	662	28.9	17.6	
			なっとう	なっとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう	はいばくまい さようかい	あぶら	酢 醤油				
			きりぼしだいこんのすのもの	ツナ	にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん	さとう						
19	水	チキンカレー (むぎごはん)		とりにく いんげんまめ	にんじん			あぶら	カレー	塩 こしょう ケチャップ	655	20.7	19.2
			パリパリサラダ	かいそうミックス	あかピーマン	きゅうり えだまめ キャベツ	ぎょうぎのかわ さとう	あぶら	醤油 酢				
			やきにくどん (むぎごはん)	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ	にんにく たまねぎ	あぶら	醤油 酒	639	25.4	18.9		
20	木		ナムル	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	酢 醤油				
			やさいスープ	とうふ	チンゲンサイ はねぎ	たけのこ ほししいたけ	あぶら	ごまあぶら	塩 こしょう	688	25.1	22.9	
			そうめんチキンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	ケチャップ ソース				
21	金	かんざしきのひ ごはん	アスパラガスのあえもの	ささみ	アスパラガス ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう	醤油	塩				
			いとまほこのすましじる	さかなそうめん	はねぎ にんじん	えのき たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	665	22.7	21.6	
			あけだしとうふのごまだれかけ	なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	はいばくまい さようかい	あぶら	醤油 酒				
24	月	ごはん	ばいにくあえ	かつおぶし	にんじん はねぎ	たまねぎ	さつまいも こんにやく	かり節 削り節					
			ぶたじる	ぶたにく みそ					煮干し 削り節				
			とりにくのちゅうかうごまやき	とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	ごまあぶら	ごま	醤油 みりん 酒	640	23.7	18.8	
25	火	ごはん	ちゅうかサラダ	ぶたにく	チンゲンサイ	たまねぎ にんにく えのき	はるさめ	あぶら	酢 醤油				
			はるさめのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも はくすりきこ	バター	塩				
			シチュー	とりにく いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	さとう	あぶら	しょうが 酢				
26	水	むぎごはん	たかなとキャベツのマヨあえ	きゅうり	きゅうり	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうが 酢				
			あじつけのり	あじつけのり					酢 醤油	716	23.3	23.5	
			かしわごはん (むぎごはん)		とりにく	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	はいばくまい さようかい	あぶら	醤油 酒	534	20.8	14.4
27	木		ほうれんそうのあえもの	ほうれんそう	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		醤油				
			かきたまじる	たまご とうふ	はねぎ	たまねぎ えのき	かたくりこ	あぶら	醤油 酒	692	27.2	30.1	
			しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが	あぶら	マヨネーズ(たまごなし)				
28	金	しょくパン	やさしいオーロラソースあえ	ベーコン いんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう	バター	あぶら	ケチャップ				
			パンブキンスープ	ぶたにく えび ちくわ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	しょうが きくらげ	あぶら	しょうが 酢	586	26.5	13.1	
			くきわかめのあえもの	くきわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ	あぶら	しょうが 酢				
31	月	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	パリッシュ	パリッシュ(かたくいわし)					酢 醤油				

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均
基準値

643 24.7 19.6
650 26.8 18.0