



令和7年

5月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

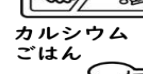
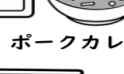
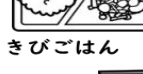
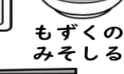
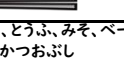
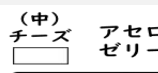
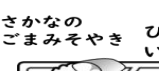
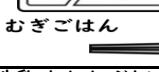
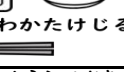
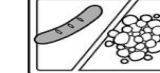
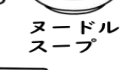
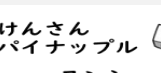
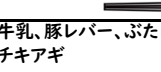
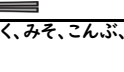
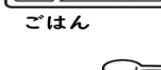
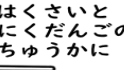
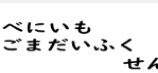
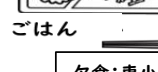
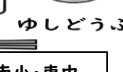
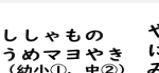
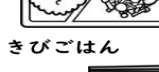
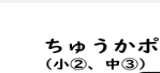
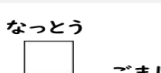
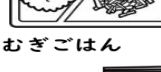
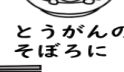
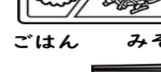
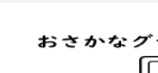
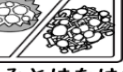
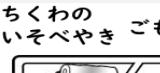
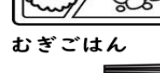
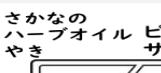
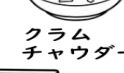
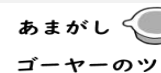
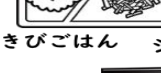
西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

＜給食目標＞ 食事の衛生について気をつけよう

＜栄養目標＞ 朝食をしっかりと食べよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。
よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	 食育パズルを載せているリン♪ 答えは「給食だより」にあるからチェックするリン♪ 食育パズル ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。 ① 朝のあいさつ。 ② 田んぼで〇〇 かりをします。 ③ 野菜を売って いる店。 ④ 雨が降ったら さすもの。 ⑤ 夜空にさく花。		手洗いの後は 清潔なタオルや ハンカチでふく 給食に入らないように 気をつけよう！ 髪の毛 つば ほこり		1(木)こどもの日(5/5) かしわもち 牛乳 ちくぜんに わかめごはん あさりの あかだし 牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、とりにく、大豆 こめ、里芋、大豆油、三温糖、かしわもち E 554 P 20.9 F 11.9 E 656 P 25 F 12.8		2(金)朝ごはんを食べよう ハンバーグ 牛乳 カラフルピラフ パンプキン サラダ 欠食: 東小・南小・東中 牛乳、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、 赤いんげん豆、ハンバーグ こめ、バター、卵なしマヨネーズ E 596 P 22.3 F 21.2 E 692 P 25.8 F 24.1				
	あか	5(月) こどもの日 		6(火) ふりかえきゅうじつ 振替休日 白衣や帽子の洗濯を いつもありがとうございます 		7(水)ごはんをしっかりと食べる ブロッコビーサラダ 牛乳 カルシウム ポークカレー ごはん 牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆 こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ウージパウダー、 ブルーネ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、パプリカ、 コーン、シークワーサー果汁 E 677 P 22.3 F 24.3 E 818 P 26.7 F 27.9		8(木) べんとう お弁当の日 		9(金)黒糖の日(5/10) こくとう 牛乳 からしな いため まんじゅう きびごはん もずくの みそじる 牛乳、もずく、魚そうめん、とうふ、みそ、ベーコン、 チキアギ、あつあげ、かつおぶし こめ、きび、大豆油、黒糖まんじゅう 玉ねぎ、とうがん、からしな、キャベツ、にんじん E 593 P 19.7 F 17 E 703 P 22.9 F 19	
	あか	12(月)今日はアセロラの日 (中) アセロラ 牛乳 パピルミート マセドアン スパゲティ サラダ 牛乳、ぶたにく、大豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ スパゲティ、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、 アーモンド、卵なしマヨネーズ、アセロラゼリー 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、パプリカ、 ウージパウダー、にんにく、トマト、きゅうり、ブロッコリー、 コーン E 555 P 20.3 F 20.9 E 667 P 25.4 F 26.3		13(火)ひじきは好きですか? さかなの 牛乳 ごまみそやき ひじきの いりどうふ むぎごはん わかたけじる 牛乳、わかめ、ぶたにく、とうふ、ひじき、さば、みそ こめ、麦、大豆油、三温糖、ごま たけのこ、だいこん、えのき、長ねぎ、にんじん、 にら、あお豆、しいたけ、しょうが、にんにく E 590 P 26.5 F 21.4 E 723 P 32 F 24.7		14(水)食事の衛生に気をつける ウインナー 牛乳 チリコンカン (パンにはさむとおいしいよ！) コッペパン ヌードル スープ 牛乳、ベーコン、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、 赤いんげん豆、大豆、ウインナー コッペパン、スパゲティ、じゃがいも、三温糖、 てんぷん、大豆油 にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、ウージパウダー、 にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマト E 692 P 31 F 29.2 E 782 P 34.8 F 31.8		15(木)沖縄本土復帰記念日 けんさん 牛乳 パイナップル スンシーイリチー くろまいごはん チムシンジ 牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、こんぶ、 チキアギ こめ、黒米、じゃがいも、三温糖、大豆油 だいこん、にんじん、にら、にんにく、しょうが、 スンシー、こんにやく、しいたけ、パイナップル E 534 P 20.9 F 13.9 E 652 P 24.6 F 15.3		16(金)牛乳が毎日出る理由 パンサンサー 牛乳 ごはん はくさいと にくだんごの ちゅうかに 牛乳、肉団子、あつあげ、ハム、卵 こめ、三温糖、てんぷん、大豆油、ごま油、 はるさめ、ごま はくさい、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、 きくらげ、たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、 シークワーサー果汁 E 561 P 19.6 F 16.7 E 680 P 23.5 F 18.6	
	あか	19(月)毎月19日は食育の日 べにいも 牛乳 ごまだいふく せんざりイリチー ごはん ゆしどうふ 欠食: 東小・南小・東中 牛乳、ゆしどうふ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ こめ、三温糖、大豆油、紅芋ごま大福 ねぎ、しょうが、にんじん、切干大根、こんにやく E 576 P 19.6 F 16.9 E 677 P 23.1 F 18		20(火)丸ごと骨ごとししゃも ししゃもの 牛乳 うめマヨやき (幼小①、中②) やさいの にんにく みそいため きびごはん はんぺんの すましじる 牛乳、はんぺん、わかめ、ぶたにく、あつあげ、みそ、 ししゃも、豆腐、かつおぶし こめ、きび、三温糖、大豆油、卵なしマヨネーズ だいこん、長ねぎ、えのき、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、いんげん、にんにく、うめ E 577 P 21 F 19 E 747 P 28 F 25.5		21(水)よくかんで食べよう ちゅうかポテト 牛乳 (小②、中③) しおやきそば パンパンジー 牛乳、ぶたにく、チキアギ、とりさきみ 中華めん、ごま油、大豆油、ごま、三温糖、 さつまいも、黒糖 にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、 パプリカ、きゅうり、だいこん、長ねぎ E 512 P 22.1 F 18.7 E 614 P 25.6 F 24.5		22(木)納豆の栄養 なつとう 牛乳 ごまじゃこあえ むぎごはん とうがんの そばろに 牛乳、ぶたにく、大豆、あつあげ、ちくわ、 ちりめん、かつおぶし、納豆 こめ、麦、じゃがいも、三温糖、てんぷん、 大豆油、ごま油、ごま とうがん、にんじん、ごまつな、あお豆、こんにやく、 もやし、きゅうり、はくさい、シークワーサー果汁 E 611 P 27.2 F 18.7 E 725 P 31.1 F 20.4		23(金)おからって何からできてる? りんご 牛乳 チーズおから ごはん みそけんちんじる 牛乳、とうふ、みそ、おから、とりにく、チー ズ こめ、里芋、ごま油、三温糖、大豆油 だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、長 ねぎ、玉ねぎ、あお豆、りんご E 540 P 17.9 F 15.6 E 648 P 21.2 F 17.1	
	あか	26(月)寝る子は育つ おさかなグラタン 牛乳 カレーピラフ うみとはたけの サラダ 欠食: 幼、西小、坂小 牛乳、ウインナー、ひじき、ひよこ豆、ツナ、ホキ、 白いんげん豆、レンズ豆、豆腐、チーズ こめ、麦、大豆油、バター、ごまドレッシング、 じゃがいも、卵なしマヨネーズ ピーマン、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、にんにく、はくさい、きゅうり E 606 P 21.2 F 24.6 E 702 P 24.2 F 28		27(火)レバーの栄養 レバーういため 牛乳 ごはん ちゅうか コンスープ 牛乳、卵、豚レバー、ぶたにく こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖 コーン、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、にら、にん じん、しょうが、にんにく E 615 P 24.3 F 23.3 E 744 P 29 F 26.4		28(水)「ちくわのわーさん」 ちくわの 牛乳 いそべやき ごもくまめ むぎごはん かしわじる 牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、ひじき、ちくわ、 脱脂粉乳、チーズ、かつおぶし、青のり こめ、麦、じゃがいも、三温糖、大豆油、卵 なしマヨネーズ ごぼう、とうがん、えのき、長ねぎ、しいたけ、 しょうが、にんじん、こんにやく、あお豆、いんげん E 570 P 25.8 F 16.1 E 686 P 30 F 17.5		29(木)成長期に必要な栄養 さかなの 牛乳 ハーブオイル ピーナッツ サラダ ぜんりゅうふん クラム チャウダー 牛乳、あさり、ベーコン、脱脂粉乳、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤いんげん豆、ホキ 全粒粉パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生 クリーム、アーモンド、卵なしマヨネーズ、 ピーナッツバター、三温糖、パピルスソース 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセ リ、にんにく、キャベツ、コーン E 716 P 31.4 F 33.5 E 829 P 36.8 F 38.5		30(金)ユッカヌヒー(旧5/4) あまがし 牛乳 ゴーヤーのツナあえ きびごはん シブインブシー 牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、み そ、ツナ こめ、きび、大豆油、三温糖、あまがし とうがん、パプリカ、にんじん、こんにやく、あお豆、にら、 ゴーヤー、もやし、きゅうり、シークワーサー果汁 E 670 P 25.4 F 21 E 795 P 29.5 F 23.7	
あか	こめ、ウインナー、ひじき、ひよこ豆、ツナ、ホキ、 白いんげん豆、レンズ豆、豆腐、チーズ こめ、麦、大豆油、バター、ごまドレッシング、 じゃがいも、卵なしマヨネーズ ピーマン、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、にんにく、はくさい、きゅうり E 606 P 21.2 F 24.6 E 702 P 24.2 F 28		こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖 コーン、長ねぎ、もやし、玉ねぎ、にら、にん じん、しょうが、にんにく E 615 P 24.3 F 23.3 E 744 P 29 F 26.4		こめ、麦、じゃがいも、三温糖、大豆油、卵 なしマヨネーズ ごぼう、とうがん、えのき、長ねぎ、しいたけ、 しょうが、にんじん、こんにやく、あお豆、いんげん E 570 P 25.8 F 16.1 E 686 P 30 F 17.5		牛乳、あさり、ベーコン、脱脂粉乳、ひよこ豆、 青えんどう豆、赤いんげん豆、ホキ 全粒粉パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生 クリーム、アーモンド、卵なしマヨネーズ、 ピーナッツバター、三温糖、パピルスソース 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセ リ、にんにく、キャベツ、コーン E 716 P 31.4 F 33.5 E 829 P 36.8 F 38.5		牛乳、ぶたにく、あつあげ、チキアギ、み そ、ツナ こめ、きび、大豆油、三温糖、あまがし とうがん、パプリカ、にんじん、こんにやく、あお豆、にら、 ゴーヤー、もやし、きゅうり、シークワーサー果汁 E 670 P 25.4 F 21 E 795 P 29.5 F 23.7		

★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みですか？給食費の完納にご協力ください。