



5月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太字 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

小学校	アサ 朝ごはんを食べよう
中学校	チョウショク 朝食をしっかりとろう



	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

1 こんだて

国産ももゼリー

パパイヤ厚揚げ丼 冬瓜のみそ汁

2 こんだて

ミニケチャップ

オムライス コンソメスープ

新年度(しんねんど)が始(はじ)まり1ヶ月がたとうとしています。新(あた)らしい環境(かんきょう)、新しい学年(がくねん)に慣(な)れてきたころでしょう。5月は、たのしいゴールデンウィークがありますね。休みの日も、しっかりとねて食べて、元気(げんき)な心と体を作りましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる
イライラしにくくなる
運動能力アップ
便秘を予防する
生活リズムを整える

元気スタート!

赤	牛乳 豆腐 豚肉 厚揚げ 小麦粉 小麦 鶏肉
黄	精白米 大豆油 三温糖
緑	パパイヤ にんじん たら 冬瓜
栄養価	559 21.3 14.8
小学	669 25.6 17.1
中学	

赤	牛乳 とり肉 卵 ウィンナー(豚肉、鶏肉)
黄	精白米 大豆油 バター ジャガイモ
緑	パプリカ 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン
栄養価	564 23.0 16.3
小学	678 27.0 18.2
中学	

赤	牛乳 シーチキン 豆腐 わかめ 小麦粉 小麦 鶏肉
黄	精白米 大豆油 小麦 ごまドレッシング
緑	玉ねぎ ゴーヤー きゅうり キャベツ コーン 小松菜
栄養価	614 22.6 21.0
小学	764 28.1 25.4
中学	

8 こんだて

ゴヤーの日

野菜の和えもの

枝豆と豆腐のミンチカツ

ごはん 豆腐とわかめのみそ汁

9 こんだて

干草やき

シューシー すまし汁

10 こんだて

黒糖の日

黒糖ピーズ

山芋入り豆腐ハンバーグ

野菜汁そば

11 こんだて

そば

冬瓜のみそ汁

12 こんだて

にんじんサラダ

アセロラの日

アセロラゼリー トマトオムレツ

ごはん コンソメスープ

赤	牛乳 シーチキン 豆腐 わかめ 小麦粉 小麦 鶏肉
黄	精白米 大豆油 小麦 ごまドレッシング
緑	玉ねぎ ゴーヤー きゅうり キャベツ コーン 小松菜
栄養価	614 22.6 21.0
小学	764 28.1 25.4
中学	

赤	牛乳 豚肉 かまぼこ(卵) 豆腐 卵 鶏肉 あお豆 ひじき わかめ
黄	精白米 大豆油 小麦
緑	人参 長ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ
栄養価	593 23.3 21.1
小学	742 28.9 25.9
中学	

赤	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 魚のすり身
黄	八重山そば 大豆油 黒糖
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし たら 山芋
栄養価	556 25.6 20.1
小学	672 30.7 29.2
中学	

赤	牛乳 シーチキン 鶏肉 卵 きざみ揚げ 小麦粉 小麦
黄	精白米 大豆油 三温糖
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが とうがん ほうれん草
栄養価	570 24.8 17.3
小学	696 30.1 20.1
中学	

赤	牛乳 鶏肉 卵 大豆 豚肉 ベーコン
黄	精白米 大豆油 小麦 人参ドレッシング
緑	トマト 人参 ブロッコリー きゅうり 小松菜 キャベツ アセロラ果汁 りんご
栄養価	580 18.2 17.8
小学	710 22.1 22.1
中学	

15 こんだて

金平ごぼう

いわしの甘露煮

ごはん ジャガイモと玉ねぎのみそ汁

16 こんだて

キャベツの和えもの

リゾット 鶏のてりやき

17 こんだて

ぶどうゼリー

キャベツ入り平つくね

バジルスパゲッティ

18 こんだて

ハヤシライス

ゆで野菜サラダ

19 こんだて

豆腐チャンプルー

納豆

ごはん 大根としめじのみそ汁

赤	牛乳 いわし 大豆 豚肉 豆腐 わかめ 小麦粉 小麦
黄	精白米 はちみつ 三温糖 でん粉 ごま ジャガイモ
緑	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン 玉ねぎ
栄養価	628 25.8 21.5
小学	734 29.7 23.1
中学	

赤	牛乳 とり肉 あお豆 チーズ わかめ オーシャンキングほくし身
黄	精白米 大豆油 ごま 和風ドレッシング
緑	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン
栄養価	555 22.4 21.7
小学	699 27.9 27.1
中学	

赤	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン
黄	スパゲッティ オリーブオイル ジェノバペースト
緑	玉ねぎ 人参 しめじ ぶどう果汁
栄養価	609 23.9 24.4
小学	737 28.7 29.2
中学	

赤	牛乳 豚肉 鶏レバーそばろ 鶏肉
黄	精白米 大豆油
緑	人参 ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 コーン
栄養価	601 21.0 18.7
小学	737 24.8 22.0
中学	

赤	牛乳 ぶた肉 豆腐 絹厚揚げ わかめ 小麦粉 小麦
黄	精白米 大豆油
緑	玉ねぎ もやし たら 人参 キャベツ 大根 白ネギ
栄養価	567 26.5 16.8
小学	668 30.1 18.4
中学	

22 こんだて

ドライカレー

コンソメスープ

23 こんだて

お芋の大福

大根サラダ

とり雑炊

メンチカツ

24 こんだて

プリン

車ふと鶏肉のナゲット

スパゲッティナポリタン

25 こんだて

石垣島産 カットパイ

もずく丼

冬瓜のみそ汁

26 こんだて

ライチゼリー マーボー豆腐

ごはん 中華スープ

赤	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ウィンナー ベーコン
黄	精白米 大豆油
緑	玉ねぎ 人参 インゲン キャベツ 小松菜 しめじ コーン
栄養価	627 23.5 19.8
小学	759 28.3 23.4
中学	

赤	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ
黄	精白米 大豆油 小麦
緑	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり にんじん コーン
栄養価	594 23.5 19.3
小学	680 28.2 23.1
中学	

赤	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 卵 乳
黄	スパゲッティ オリーブオイル 小麦 小麦 大豆油 砂糖
緑	玉ねぎ 人参 パプリカ にんにく マッシュルーム
栄養価	617 23.7 21.6
小学	751 29.4 25.6
中学	

赤	牛乳 もずく 鶏肉 ちくわ 小麦粉
黄	精白米 大豆油 三温糖 でん粉
緑	玉ねぎ 人参 コーン たら とうがん からし菜 パイン
栄養価	589 21.3 15.0
小学	706 25.4 17.1
中学	

赤	牛乳 豆腐 絹あげ 豚肉 鶏肉 白みそ
黄	精白米 大豆油 ごま 三温糖 ライチ果汁
緑	人参 玉ねぎ たら 木くらげ 小松菜 コーン
栄養価	580 20.8 17.8
小学	700 248 20.8
中学	

29 こんだて

オレンジ

ごはん 大根のみそ汁

30 こんだて

ほうれん草のごま和え

五目玉子焼き

ひじきごはん

もずくのみそ汁

31 こんだて

ソファール元気ヨーグルト

豆腐ハンバーグ

野菜汁そば

しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう!

スイッチオン!

①頭が働く! スイッチが入る

②うんちがスッキリ出る!

③体が動く! スイッチが入る

④今日も最強!

赤	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 わかめ 小麦粉
黄	精白米 大豆油 小麦
緑	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 白ネギ しめじ こんにゃく
栄養価	587 25.2 17.6
小学	711 30.5 20.5
中学	

赤	牛乳 かまぼこ(卵) 豚肉 卵 ゆし豆腐 もずく 小麦粉
黄	精白米 大豆油 小麦 ごま
緑	ほうれん草 人参 ねぎ 白ねぎ 玉ねぎ しいたけ
栄養価	559 25.9 18.9
小学	698 31.9 23
中学	

赤	牛乳 かまぼこ(卵) 豚肉 乳 魚のすり身
黄	八重山そば 大豆油 山芋
緑	キャベツ 人参 もやし しょうが ねぎ
栄養価	565 27.8 18.2
小学	692 33.7 22.3
中学	

しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう!

スイッチオン!

①頭が働く! スイッチが入る

②うんちがスッキリ出る!

③体が動く! スイッチが入る

④今日も最強!