

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	946
とよみ小	682	長嶺中	578
長嶺小	562	伊良波中	978
座安小	545	給食センター	51
上田小	937	とよみ教室	7
伊良波小	587	合計	8,170
豊崎小	831		(2023年3月現在)
ゆたか小	757		

令和5年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

5月の予定献立表



学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量		エネルギー	たんぱく質	脂 肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

とみくすし しやうがっこう ちやうがっこう さいやうしやう
豊見城市の小学校・中学校の給食ができるまで、50人以上の
上のたくさんの人が安全安心でおいしい給食づくりをがんばっています。



野菜、肉類など運んでいる人は、身なりをきれいにし、食品を一つ一つかくんにして給食センターで料理します



しっかり食べて
元気に過ごそう♪

まいあさ1日の給食メニューを作る前に、みんなでミーティングして注意点を共有します

元気の基本!

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
- 生活リズムが整う

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- 夕ごはんがおそくなる時は先に少し食べておく
- 早寝早起きして朝日をあびよう!
- 夕ごはんは残りのや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

早寝・早起き・朝ごはん

栄養バランスも意識しましょう

3つそろって栄養バランス GOOD!

- 主食: ごはん、おにぎり、パン
- 汁物: 野菜のスープ、みそ汁
- おかず(主菜): 肉・魚・卵・大豆のおかず
- 果物: バナナ、りんご
- 牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト

成長期に必要な栄養が入っています

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
八十八夜+春の旬:たけのこ	チャールズ国王戴冠式inUK	憲法記念日	みどりの日	子どもの日
こんだて かしわもち お茶の香 ごはん ぶりかけ 牛乳 いわしの みぞれ煮 たけのこの みそ汁	こんだて スイーツポテトパイ コッペパン コロネーション チキンサラダ 牛乳 スコッチ ブロススープ	こんだて 熱中症 をを防ぐ 食生活の ポイント 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。 のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です	こんだて りんご1/6 さつま芋天ぷら ちゅうかめん めんをほぐして、つけ汁につけて食べます 牛乳 つけめん汁	こんだて アセロラゼリー 牛肉とごぼう炒め ごはん 豆乳のみそ汁 牛乳
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ゴーヤの日	パンサンスーってなに?	黒糖を作っている沖縄の離島は?	181つで医者いらずの食べものは?	アセロラの名産地は?
こんだて ゴーヤと大根のツナあえ ごはん ビーフカレー 牛乳	こんだて パンサンスー ごはん マーボーとうがん 牛乳	こんだて 花野菜サラダ 黒糖パン 春キャベツのクリーム煮 牛乳	こんだて りんご1/6 さつま芋天ぷら ちゅうかめん めんをほぐして、つけ汁につけて食べます 牛乳 つけめん汁	こんだて アセロラゼリー 牛肉とごぼう炒め ごはん 豆乳のみそ汁 牛乳
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
本土復帰して変わったことは?	いろいろなスープ	早寝早起き朝ごはん	第3木曜日は琉球料理の日	ちくわは何からつくられる?
こんだて パイン缶 スルルーの野菜あんかけ ごはん 牛乳 クーリジシ風 すまし汁	こんだて ビビンバ ごはん ぷるぷる寒天スープ 牛乳	こんだて チーズ大福 かつおカツ クープジュシー (豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 五目ごはん (上記以外の学校) 牛乳 具だくさんみそ汁	こんだて ミネオラ オレンジ1/4 ヌンクグワー ごはん もずくのみそ汁 牛乳	こんだて 青りんごゼリー ちくわのいそべ揚げ ぞうすい 牛乳 ポテごまサラダ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
お肉のパワー(赤の食品)	一日のスタートは朝ごはん	あとかたづけはいいねに	手洗い・身だしなみはOK?	27日は小松菜の日
こんだて そぼろ丼 肉そぼろ かけて食べる ごはん 牛乳 ヨーグルト みそ汁	こんだて バナナ ミートボールの酢豚風 ごはん わかめスープ 牛乳	こんだて しそ味ひじき ゴーヤチャンプル あわごはん 牛乳 オレンジ1/4 シカムドゥチ	こんだて アーモンド ごまフィッシュ 豚キムチ ごはん つくね中華スープ 牛乳	こんだて カラフル白玉ポンチ 小松菜ナポリタン オムレツ 牛乳
29 (月)	30 (火)	31 (水)	あなたのからだは食べたものでできている	
2年ぶりの残量調査①、こんにやくの日	残量調査②、ごみゼロの日	残量調査③あさりのパワー	好きなものを好きなだけではなく、今の自分に必要な栄養や食べものを考えて食べることができるようになりましょう! 給食は食事のお手本です	
こんだて バナナ ひじき入り厚焼玉子 ごはん 肉じゃが 牛乳	こんだて さつまポテト 春まき ごはん 厚揚げの中華煮 牛乳	こんだて スナックアーモンド キャベツのガーリック炒め きな粉揚げパン (豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) 全粒粉パン (上記以外の学校) あさりチャウダー 牛乳		

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和5年5月 食材詳細献立表

豊見城市学校給食センター 電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目		※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		※食材や調味料等について、() 内にアレルギー食材の記載しています。
その他		※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、大豆油(大豆)、さとう、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご 山芋、パイナップル、マンゴー、メロン、くるみ、カシューナッツ、ごま、アーモンド、まぐろ、牛肉		※アレルギー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。 ※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。 ※詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	月	ごはん		こめ		
		たけのこのみそ汁	豚肉、油揚げ、わかめ、みそ		たけのこ、えのき、にんじん、チンゲン菜	チキンブイヨン(鶏)
		お茶の香ふりかけ	しらす干し、糸けずり	ごま、ごま油	茶葉、広島菜、京菜、大根葉	
		いわしのみぞれ煮	いわし、魚エキス(さば)	さとう、でん粉	大根	
2	火	かしわもち	あずき	さとう、米粉		
		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、ショートニング		
		スコッチブロススープ	鶏肉	大麦、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく	チキンブイヨン(鶏)
		コロネーションチキンサラダ	鶏肉	卵なしマヨネーズ、マカロニ、ドレッシング(オレンジ、りんご)	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	
8	月	スイートポテトパイ		小麦粉、マーガリン(乳)、パン粉、さつまいも、乳化剤(大豆)	レーズン	
		ごはん		こめ		
		ビーフカレー	牛肉、鶏レバー、豆乳、	小麦粉、じゃがいも、乳なしマーガリン(大豆)	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、しめじ、りんご、にんにく	カレールウ(小麦・大豆・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) フォンドヴォー(牛・鶏・ゼラチン)
		ゴーヤーと大根のツナ和え	ツナ	ドレッシング(小麦・大豆・りんご)	ゴーヤー、大根、きゅうり、コーン	
9	火	ごはん		こめ		
		マーボーとうがん	豚肉、高野豆腐、厚揚げ、みそ	ごま油、でん粉	冬瓜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、にら、しょうが	マーボー豆腐の素 (小麦・大豆・牛・豚・ゼラチン・ごま) ポークブイヨン(豚・鶏) オイスターソース(かきエキス)
		パンサンスー	無塩せきハム(豚・鶏)	春雨、ごま油	きゅうり、きくらげ、にんじん	
		黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、黒糖、ショートニング		
10	水	春キャベツのクリーム煮	鶏肉、無塩せきベーコン(豚・鶏)、豆乳、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、乳なしマーガリン(大豆)	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、あお豆、にんにく	ホワイトルウ(小麦・豚) チキンブイヨン(鶏)
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン	たんかんドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
11	木	中華麺		小麦、植物油脂		
		つけめん汁	卵なしかまぼこ、豚肉、みそ	白ごま、ごま油、でんぶん、	にんじん、もやし、小松菜、きくらげ、たけのこ、にんにく	ラーメンスープ(小麦・大豆・ごま) ポークブイヨン(豚・鶏)
		さつまいも天ぷら		さつまいも、小麦粉、でんぶん、なたね油、パーム油		
		りんご			りんご	
12	金	ごはん		こめ		
		豆乳みそ汁	鶏肉、豆乳、み	じゃがいも	大根、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		牛肉とごぼう炒め	牛肉、卵なしチキアギ、高野豆腐	白ごま、ごま油、でん粉	ごぼう、こんにゃく、にんじん、小松菜、にんにく	チキンブイヨン(鶏)
		アセロラゼリー			アセロラ果汁	
15	月	ごはん		こめ		
		クリージシ風すまし汁	豚肉、高野豆腐		冬瓜、こんにゃく、しいたけ、しょうが	ポークブイヨン(豚・鶏)
		スルルーの野菜あんかけ	きびなご	でんぶん、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、えのき、しょうが	
		パイナップル			パイナップル	
16	火	ごはん		こめ		
		ぶるぶる寒天スープ	鶏肉	でん粉	にんじん、パクチョイ、長ねぎ、しいたけ、寒天	チキンブイヨン(鶏)
		ピビンバ	豚肉、鶏肉、無塩せきハム(豚・鶏)、高野豆腐	ごま油、白ごま、でん粉	小松菜、にんじん、もやし、にんにく	トウバンジャン(大豆) テンメンジャン(小麦・大豆)
		クープジュシー	豚肉、昆布、卵なしかまぼこ、油揚げ	こめ、大麦	にんじん、しいたけ、ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏)
17	水	(豊崎小、座安小、伊良波小、豊見城五目ごはん(上記以外の学校))	油揚げ、鶏肉	こめ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん、しいたけ	かきエキス
		具だくさんみそ汁	豚肉、みそ	じゃがいも	大根、えのき、にんじん、チンゲン菜	ポークブイヨン(豚・鶏)
		カツオカツ	かつお、(大豆)	小麦粉、パン粉、でんぶん	玉ねぎ、しょうが	
		チーズ大福	チーズ(乳)、(大豆)	さとう、もち粉、みずあめ		
18	木	ごはん		こめ		
		もずくのみそ汁	もずく、鶏肉、卵なし細かまぼこ、みそ		えのき、にんじん、長ねぎ	
		ヌンクグラー	豚肉、卵なし白かまぼこ、厚揚げ		大根、にんじん、からしな、しいたけ	ポークブイヨン(豚・鶏)
		ミネオラオレンジ1/4			オレンジ	
19	金	ごはん		こめ、大麦	大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		ポテごまサラダ	鶏肉、もずく	じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)、ドレッシング(小麦・大豆・ごま)	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご	
		ちくわの磯辺あげ	卵なしちくわ、あおさ	天ぷら粉		
		青りんごゼリー			りんご果汁	
22	月	ごはん		こめ		
		みそ汁	うす揚げ、赤魚、みそ		えのき、大根、にんじん、ねぎ、しいたけ	チキンブイヨン(鶏)
		肉そば	豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐		ごぼう、コーン、にんじん、玉ねぎ、あお豆、しょうが	
		ヨーグルト	生乳、乳製品	さとう		
23	火	ごはん		こめ		
		わかめスープ	鶏肉、卵なしちくわ、わかめ	でん粉、白ごま、ごま油	えのき、コーン、長ねぎ、にんにく	チキンブイヨン(鶏)
		ミートボールの酢豚風	ミートボール(小麦、鶏、豚)、厚揚げ	でん粉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ	オイスターソース(かきエキス)
		バナナ			バナナ	
24	水	あわごはん		こめ、あわ		
		シカムドゥチ	豚肉、卵なしかまぼこ		大根、しいたけ、コンニャク、しょうが	ポークブイヨン(豚・鶏)
		ゴーヤーチャンプルー	卵、無塩せきポーク(豚・鶏)、豆腐、高野豆腐、かつおぶし	大豆油	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	
		オレンジ1/4			オレンジ	
25	木	しそ味ひじき	ひじき、(一部大豆由来成分)	水あめ、(一部小麦由来成分)	しその実	
		ごはん		こめ		
		つくね中華スープ	鶏肉団子(小麦、大豆、鶏)		大根、にんじん、しいたけ、長ねぎ	チキンブイヨン(鶏)
		豚キムチ	豚肉、厚揚げ	はるさめ、でん粉	白菜、パクチョイ、にんじん、きくらげ、白菜キムチ(小麦・大豆・さば・りんご)	
26	金	アーモンドごまフィッシュ	カタクチイワシ	アーモンド、ごま		
		小松菜ナポリタン	豚肉、無塩せきウインナー(豚・鶏)	スパゲッティ、でん粉	にんじん、玉ねぎ、小松菜、マッシュルーム、トマト、にんにく	チキンブイヨン(鶏) すき焼き割り下(小麦) だし汁(小麦・大豆)
		オムレツ	卵	大豆油	ほうれん草	
		カラフル白玉ポンチ	黒豆	カラフル白玉、カクテルゼリー(大豆・もも・りんご)、はちみつレモンゼリー	みかん、もも、洋なし、パイナップル、チェリー、ぶどう	
29	月	ごはん		こめ		
		肉じゃが	豚肉、うす揚げ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、あお豆、コンニャク、にんにく	ポークブイヨン(豚・鶏)
		ひじき入り厚焼き玉子	卵、ひじき、(一部大豆由来成分)	(一部小麦由来成分)	にんじん	
		バナナ			バナナ	
30	火	ごはん		こめ		
		厚揚げの中華煮	豚肉、厚揚げ	でん粉	にんじん、玉ねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが、しいたけ	オイスターソース(かきエキス) ポークブイヨン(豚・鶏)
		小) 春巻き		小麦粉、春雨、植物油脂(大豆)、豚脂、でんぶん、さとう	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	
		中) 春巻き	植物性たんぱく、鶏肉	小麦粉、植物油脂(大豆・ごま)、ラード、春雨、豚脂、でんぶん、さとう	たけのこ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ニラ、ネギ、きくらげ、しいたけ、にんにく	オイスターソース(かきエキス)
31	水	さつまポテト		さつまいも、さとう、みずあめ		
		きなこ揚げパン	脱脂粉乳、きなこ	小麦粉、さとう、ショートニング、黒糖		
		(豊崎小、座安小、伊良波小、豊見城小)				
		全粒粉パン(上記以外の学校)	脱脂粉乳	小麦粉、全粒粉、さとう、ショートニング		
31	水	中のみ) はちみつ		はちみつ		
		麦とあさりチャウダー	あさり、鶏肉、無塩せきベーコン(豚・鶏)、脱脂粉乳、チーズ	大麦、じゃがいも、小麦粉、生クリーム、マーガリン(乳・大豆)	にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく	チキンブイヨン(鶏)
		キャベツのガーリック炒め	豚肉、厚揚げ	乳なしマーガリン(大豆)	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく	
		スナックアーモンド		アーモンド		