

◇学校別内訳◇			
上田小	946	豊見城中	1,103
長嶺小	569	長嶺中	630
座安小	526	伊良波中	531
豊見城小	676	豊崎中	400
伊良波小	534	給食センター	60
とよみ小	652	小・中合計	8,085
豊崎小	701		
ゆたか小	757		

令和8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	E	P	F
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「食品詳細献立表」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。

新生活の疲れが出ていませんか?

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、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感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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、いいことがたくさんあります。

11(月) 伝統的な調理法 お魚ふりかけ 牛乳 野菜ンブシー ごはん とりだんご汁	12(火) アセロラの日 アセロラフルーツ ナタデココ 牛乳 ごはん ポークカレー	13(水) 好き嫌いしないで食べよう かぼちゃサラダ 牛乳 きなこあげパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン レーズンクリーム (上記以外の学校) コーンチャウダー ごはん 鶏肉としらたきの煮物	14(木) こんにゃくは何からできる? かしわもち 牛乳 こんにゃく きんぴら ごはん 若竹汁
15(金) 本土復帰記念の日 野菜 チャンプルー 牛乳 ごはん シカドムウチ			

18(月) 学校給食の栄養 ヨーグルト 牛乳 レバニラいため ごはん アーサ入りゆし豆腐	19(火) 毎月19日は食育の日 くきわかめ和え 牛乳 ごはん マーボーだいこん	20(水) 豊見城市産トマト ごぼうサラダ 牛乳 こくとうパン トマト豆乳クリームペンネ ごはん	21(木) 第3木曜日は琉球料理の日 デークニイリチー 牛乳 ごはん もずくのみそ汁
22(金) 鉄分の役割 ひじきのつくだ煮 牛乳 ごはん カツオカツ 貝だくさん汁			

25(月) 給食センターの衛生管理 ビビンバ 牛乳 ビビンバの具 かけて食べる ごはん わかめスープ	26(火) 『魚』+『弱』=? いわしの梅煮 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮	27(水) 食事マナー ホイコーロー 牛乳 ごはん ワンタンスープ	28(木) 大豆からできる食べ物 スルルーのからあげ 牛乳 クファージュシー (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん (上記以外の学校) 豆乳みそ汁 ごはん
29(金) 果物食べてる? 肉そぼろ丼 バナナ 肉そぼろの具 かけて食べる ごはん すまし汁			

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

端午の節句の各地のお菓子

へこもち (北海道)	へこもち (青森県)	ほう葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鱈ようかん (宮城県)	あくまき (鹿児島県)

令和8年5月 食品詳細献立表

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)8品目	
えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳	
その他	
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。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。
 ※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。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、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。
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエヒ類(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卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。
 ※その他の食材由来のでん粉を使用する際は、下記の表に記載します。

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	栄養価		
							E=エネルギー	F=脂質	
1	金	カレーうどん ポークメンチカツ	豚肉、鶏レバー、油揚げ(大豆)	うどん(小麦)、大豆油	にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、長ねぎ	ポークブイオン(豚、鶏)	E 586 Kcal	682 Kcal	
			豚肉、牛肉、大豆	パン粉(小麦)、水あめ、小麦粉、米粉	たまねぎ、にんにく		P 24 g	27 g	
				でん粉、大豆油、植物油			F 30 g	35 g	
7	木	ツナポテトサラダ ごはん 若竹汁	ツナ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、コーン、にんじん、りんご		E 594 Kcal	690 Kcal	
			わかめ、鶏肉	こめ			P 22 g	25 g	
			豚肉、油揚げ(大豆)	大豆油、白ごま、ごま油	たけのこ、大根、長ねぎ	チキンブイオン(鶏)	F 15 g	17 g	
8	金	ごはん かしのもち	あずき	うるち米、麦芽糖、水あめ、こめ油			E 537 Kcal	633 Kcal	
			豚汁	豚肉、とうふ、みそ	じゃがいも、さといも	にんじん、大根、長ねぎ	P 24 g	27 g	
			ゴーヤーのウサチ	わかめ、ツナ		ゴーヤー、もやし、にんじん、きゅうり、 シークワサー果汁	F 13 g	15 g	
11	月	ごはん どりだんご汁	納豆(大豆)	こめ			E 572 Kcal	683 Kcal	
			つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース)		白菜、たけのこ、えのき、長ねぎ	チキンブイオン(鶏)	P 24 g	28 g	
			豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ	大豆油	冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく	ポークブイオン(豚、鶏)	F 19 g	21 g	
12	火	ごはん ポークカレー	さば、かつお、いわし、黒のり、青のり、大豆	ごま、水あめ、マッシュポテト、でん粉、小麦	かぼちゃ		E 611 Kcal	763 Kcal	
			豚肉、鶏レバー	こめ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく	チャツネ(りんご)	P 19 g	22 g	
				じゃがいも、乳無マーガリン(豚・大豆)	ブロッコリー		F 13 g	15 g	
13	水	アセロラフルーツナタデココ	アセロラジュレ(りんご果汁)	アセロラジュレ(りんご果汁)	もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、チェリー、アロエ	アセロラシロップ(りんご)	E 660 Kcal	746 Kcal	
			ショートニング、小麦粉	ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油		大豆由来成分	P 23 g	26 g	
			大豆由来成分	大豆由来成分		大豆由来成分	F 27 g	29 g	
14	木	ごはん 鶏肉としらさぎの煮物	脱脂粉乳(乳)	ショートニング、小麦粉	大豆由来成分	チキンブイオン(鶏)	E 660 Kcal	746 Kcal	
			きなこ揚げパン(伊良波小、豊崎小、座安小、豊見城小)	脱脂粉乳(乳)、きなこ(大豆)	ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油	大豆由来成分	P 23 g	26 g	
			コーンのチャウダー	鶏肉、豆乳(大豆)	じゃがいも、大豆油、米粉、乳無マーガリン(豚・大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン	チキンブイオン(鶏)	F 27 g	29 g
15	金	かぼちゃサラダ レーズンクリーム(きなこ揚げパン以外の学校)	ツナ	卵なしマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ、えだ豆、ブロッコリー、きゅうり		E 524 Kcal	639 Kcal	
			脱脂粉乳、全粉乳(乳)、大豆	植物油、水あめ	レーズン		P 19 g	22 g	
							F 13 g	15 g	
18	月	ごはん アーサー入りゆし豆腐	ゆし豆腐、アーサー	ゆし豆腐、でん粉			E 593 Kcal	699 Kcal	
			豚肉、豚レバー	大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	ポークブイオン(豚、鶏)	P 34 g	39 g	
				ゼラチン	にんにく、しょうが	オイスターソース(カキエキス、ほたてエキス)	F 15 g	16 g	
19	火	ヨーグルト	脱脂粉乳、全粉乳(乳)	ゼラチン	寒天		E 536 Kcal	639 Kcal	
			ごはん マーボー大根	豚肉、牛肉、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐(大豆)、とうふ、みそ	大豆油、ごま油、でん粉	大根、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが	麻婆豆腐の素(カキエキス、小麦、大豆、牛、豚、ゼラチン、ごま、とうもろこしでん粉)	P 21 g	24 g
						オイスターソース(カキエキス、ほたてエキス)	F 14 g	16 g	
20	水	ごはん まぜみそ汁	豚肉、もずく、とうふ、油揚げ(大豆)	じゃがいも	長ねぎ		E 572 Kcal	683 Kcal	
			みそ				P 24 g	28 g	
			豚肉、かまぼこ	大豆油	しいたけ、大根、にんじん、こんにゃく、小松菜		F 19 g	21 g	
22	金	ごはん 具だくさん汁	鶏肉、豆腐	こめ			E 575 Kcal	713 Kcal	
			ひじきの佃煮	白ごま、水あめ	冬瓜、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、長ねぎ	チキンブイオン(鶏)	P 24 g	29 g	
			国産カツオカツ	パン粉(小麦)、小麦粉、植物油	赤しそ		F 17 g	21 g	
25	月	ごはん わかめスープ	鶏肉、わかめ、豆腐	ごま油	えのき、長ねぎ	チキンブイオン(鶏)	E 529 Kcal	630 Kcal	
			豚肉、高野豆腐(大豆)、みそ	大豆油、ごま油、白ごま	小松菜、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	テンメンジャン(小麦、大豆)	P 27 g	31 g	
							F 13 g	14 g	
26	火	ごはん じゃがいものそばろ煮	豚肉、高野豆腐(大豆)、厚揚げ(大豆)	大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく		E 618 Kcal	720 Kcal	
			油揚げ(大豆)				P 28 g	31 g	
			いわしの梅煮	水あめ、でん粉	梅肉		F 18 g	19 g	
27	水	ごはん ワンタンスープ	鶏肉、わかめ	こめ			E 558 Kcal	668 Kcal	
			ワンタン(ごま、大豆、小麦、豚)		にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく	チキンブイオン(鶏)	P 23 g	27 g	
			豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ	大豆油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン	テンメンジャン(小麦、大豆)	F 17 g	18 g	
28	木	クワアジュシー(豊崎小、座安小、豊見城小、伊良波小)	豚肉、かまぼこ、昆布、油揚げ(大豆)	こめ、大豆油、ラード(豚、大豆)	にんじん、しいたけ、ねぎ	ポークブイオン(豚、鶏)	E 529 Kcal	646 Kcal	
			ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、大豆	こめ	にんじん、こんにゃく	かきエキス、チキンエキス(鶏)	P 23 g	28 g	
			豆腐、豆乳、みそ	さといも、ごま油	大根、にんじん、小松菜		F 15 g	17 g	
29	金	ごはん すまし汁	きびなご	米粉、でん粉、大豆油			E 671 Kcal	775 Kcal	
			ごはん 肉そば	鶏肉、豆腐	こめ	にんじん、冬瓜、えのき、小松菜		P 32 g	37 g
			豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆	大豆油	コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン		F 14 g	16 g	
		バナナ							