

令和5年



5月の予定献立表



南城市学校給食センター
TEL: 948-7145



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

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。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	さつまいもスティック 牛乳 スパゲティ ナポリタン ささみチーズフライ	さばの西京焼き 牛乳 ごまあえ ごはん 冬瓜汁	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日
あか	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ わかめ			
き	スパゲティ オリーブ油 さとう さつまいも	こめ さとう ごま でんぶん			
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	こまつな きゅうり きゃべつ にんじん とうがんにんにく			
こ ん だ て	8(月) ゴーヤーの日 オレンジ 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドウチ	9(火) 牛乳 ヨーグルトあえ 麦ごはん ポークカレー	10(水) 黒糖の日 牛乳 手作り黒糖ビーンズ あんたんすー きびごはん 豚肉とこんにやくいため	11(木) いちごジャム (その他の地区) 牛乳 オムレツ あげパン (玉城地区) ポトフ コッパパン (その他の地区)	12(金) アセロラの日 アセロラゼリー 牛乳 チンジャオロース ごはん ちゅうかふうスープ
あか	ぎゅうにゅう ポーク ツナ とうふ たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー 白いんげんまめ だしふんにゅう ヨーグルト くらもめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツな かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう きなこ だしふんにゅう たまご とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく わかめ
き	こめ だいず油	こめ おおむぎ じゃがいも だいず油 こむぎこ マーガリン	こめ もちきび だいず油 さとう こくとう	パン アーモンド さとう こくとう じゃがいも だいず油 いちごジャム	こめ さとう でんぶん だいず油 はるさめ ごま油 アセロラゼリー
みどり	にんじん たまねぎ ゴーヤー こんにやく しいたけ だいこん しょうが オレンジ	にんじん たまねぎ ピーマン ブルーン もも パイン みかん	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい こまつな にら にんにく	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ ほうれんそう にんにく	ピーマン にんじん たけのこ はくさい ながねぎ
こ ん だ て	15(月) 沖縄復帰記念日 せんぎりイリチー 牛乳 手作り アガラサー くろこめごはん なかみ汁	16(火) 牛乳 さつまパイ ※めんをいれてたべてね! うどんじる やさしいため	17(水) 牛乳 甘酢あえ ごはん ぶたどんのぐ	18(木) 琉球料理の日 牛乳 ミネオラオレンジ ヌンクーグラー ごはん チムシンジ	19(金) 牛乳 いわしの梅煮 ごはん にくじゃが
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく チキアギ こんぶ ぶたなかみ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なんと ツな とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう とりにく チキアギ あぶらあげ ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし
き	こめ くらこめ だいず油 さとう こむぎこ こくとう	うどん だいず油 さつまパイ	こめ さとう だいず油 でんぶん	こめ だいず油 じゃがいも	こめ だいず油 じゃがいも さとう
みどり	だいこん にんじん こんにやく しいたけ しょうが	にんじん ながねぎ もやし きゃべつ にら	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ ピーマン チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり にんにく	だいこん にんじん グリンピース しいたけ とうがんにら しょうが にんにく オレンジ	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース
こ ん だ て	22(月) 牛乳 あじわいプリン ピラフ きびなごの南蛮漬け	23(火) 牛乳 パンサンスー きびごはん 八宝菜	24(水) 牛乳 オレンジ ガバオライス ごはん わかめスープ	25(木) 牛乳 ころころサラダ あみパン クラムチャウダー	26(金) 牛乳 わかさぎフリッター ごはん とうがんのちゅうかに
あか	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく きびなご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なんと ハム	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ とうふ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン だしふんにゅう ハム だいず レッドキドニー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかさぎ
き	こめ だいず油 マーガリン さとう でんぶん プリン	こめ もちきび だいず油 ごま油 さとう でんぶん マロニー ごま	こめ さとう ごま油	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム オリーブ油 さとう	こめ さとう だいず油 ごま油 でんぶん
みどり	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ 赤ピーマン パセリ にんにく ピーマン シークワサー	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい こまつな ヤングコン 竹ノ しょうが にんにく もやし きゅうり	たまねぎ 赤ピーマン しめじ バジル にんにく コーン にんじん えのきたけ だいこん ねぎ オレンジ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり 黄ピーマン あおまめ コーンシークワサー	とうがんにんじん たまねぎ きくらげ こまつな しょうが にんにく
こ ん だ て	29(月) 牛乳 きゃべつ入平つくね きんぴらごぼう ごはん もずくのすましじる	30(火) 牛乳 とりにくとれんこんのいために ごはん みそ汁	31(水) 牛乳 パイン缶 麦ごはん ハヤシライス	今月の欠食予定 1日(月)大里北小・大里中 2日(火)大里南小・百名小 15日(月)玉城小・百名小 23日(火)大里南小5年 24日(水)大里南小5年 知念小5年 25日(木)知念小5年 29日(月)船越小	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ もずく 魚そうめん とうふ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だしふんにゅう		
き	こめ だいず油 ごま油 さとう ごま	こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま ごま油	こめ おおむぎ だいず油		
みどり	きゃべつ ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	れんこん にんじん しめじ いんげん こんにやく だいこん こまつな にんにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パイン にんにく		

南城市産の食材

- きゅうり
- ピーマン
- バジル
- もずく



◆さかなやにくには骨(ほね)がついていることがあるよ!!よくかんでたべてね!🍴