



食品群	体内ではたらく
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。

こ ん だ て	<p>今月の欠食予定</p> <p>1日(木) 知念小6年 7日(水)・8日(木) 馬小6年</p> <p>14日(水) 大里南小6年 14日(水)~16日(金) 大里北小5年</p> <p>19日(月) 知念中 22日(木) 大里南小4年 26日(月) 知念中</p>	<p>南城市産の食材</p> <p>○きゅうり ○へちま ○もずく</p>	<p>グングウチグニチ</p> <p>グングウチグニチは旧暦の5月5日で沖縄の端午の節句です。この日は子供の健やかな成長を祈り、あまがしを作って、しょうぶの葉をスプーン代わりにしていただきました。</p>	<p>1(木)</p> <p>オレンジ 牛乳 ブルコギどん ごはん みそチゲふうスープ</p>	<p>2(金)</p> <p>りんごジャム(その他の地区) 牛乳 チリコンカン あげパン(佐敷・知念地区) あさりとやさいのスープ コッペパン(その他の地区)</p>	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひよこ豆 えんどう豆 だいず レッドキドニー ぶたにく きなこ	こめ ごま さとう だいず油 ごま油	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ ピーマン もやし オレンジ にんにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あさり ひよこ豆 えんどう豆 だいず レッドキドニー ぶたにく きなこ	パン アーモンド ことう さとう だいず油 じゃがいも りんごジャム
	き	こめ でんぶん だいず油 ごま油 ごまごまドレッシング さとう	こめ さとう だいず油	にんじん きりぼしだいこん しめじ だいこん こまつな しょうが こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト だいこん きゅうり カリフラワー コーン	こめ だいず油
	みどり	へちま にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しょうが コーン ブロッコリー	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが しいたけ	にんじん きりぼしだいこん しめじ だいこん こまつな しょうが こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト だいこん きゅうり カリフラワー コーン	にんじん たまねぎ いら だいこん こまつな
こ ん だ て	<p>5(月)</p> <p>てつカルサラダ 牛乳 ごはん へちまのちゅうかに</p>	<p>6(火)</p> <p>ごもくに 牛乳 しそごはん アーサじる</p>	<p>7(水)</p> <p>ミニフィッシュ 牛乳 クーブイリチー ごはん つくねじる</p>	<p>8(木)</p> <p>くろまめきなこ 牛乳 クリーム アーモンドサラダ なまよしパン チキンとやさいのこみ</p>	<p>9(金)</p> <p>さばのしおやき 牛乳 にんじん しりしりー ごはん みそしる</p>	
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ひじき しらす	ぎゅうにゅう とりにく だいず アーサ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ つくね こんぶ かたくちいわし	ぎゅうにゅう とりにく だいず アーモンド	ぎゅうにゅう ツナ たまご さば とりにく わかめ みそ かつおぶし	
き	こめ でんぶん だいず油 ごま油 ごまごまドレッシング さとう	こめ さとう だいず油	こめ だいず油 さとう	パン じゃがいも でんぶん 黒豆きな粉クリーム だいず油 さとう イタリアンドレッシング	こめ だいず油	
みどり	へちま にんじん たまねぎ きくらげ こまつな しょうが コーン ブロッコリー	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しょうが しいたけ	にんじん きりぼしだいこん しめじ だいこん こまつな しょうが こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ いんげん トマト だいこん きゅうり カリフラワー コーン	にんじん たまねぎ いら だいこん こまつな	
こ ん だ て	<p>12(月)</p> <p>こめこタルト(シークワサー) 牛乳 えだまめおこわ ちくわのいそべ てんぷら</p>	<p>13(火)</p> <p>プロコリーサラダ 牛乳 ごはん キーマカレー</p>	<p>14(水)</p> <p>ひじきのそぼろいため 牛乳 ごはん とりじる</p>	<p>15(木)</p> <p>はるさめサラダ 牛乳 むぎごはん マーボーなす</p>	<p>16(金)</p> <p>きりぼしだいこんのごまあえ 牛乳 ごはん につけ</p>	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず 白花豆いんげん だしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ひじき ぶたにく チキアギ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク あつあげ ボール天 こんぶ とりさきみ	
き	こめ もちこめ だいず油 こめこタルト	こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ だいず油 イタリアンドレッシング	こめ だいず油 さとう	こめ おおむぎ でんぶん だいず油 ごま油 さとう はるさめ	こめ さとう だいず油 ごまドレッシング	
みどり	あお豆 しめじ にんじん たけのこ	にんじん たまねぎ ピーマン セロリ コーン ブルーン ブロッコリー カリフラワー きゅうり 黄ピーマン しいたけ	とうがん にんじん こまつな しょうが いら キャベツ こんにゃく しいたけ	しいたけ なす にんじん たまねぎ にんにく たけのこ いら しょうが だいこん きゅうり	にんじん こんにゃく とうがん あお豆 きりぼしだいこん もやし こまつな	
こ ん だ て	<p>19(月) しょくいくの日こんだて</p> <p>もずくどん 牛乳 こざかなかまぼこ かけて食べてね! ごはん すましじる</p>	<p>20(火)</p> <p>ココロサラダ 牛乳 ウインナーのケチャップかけ コッペパン クリームシチュー</p>	<p>21(水)</p> <p>あまがし 牛乳 れんこんいため ごはん シブイのみそしる</p>	<p>22(木) いれいの日こんだて</p> <p>牛乳 さつまいもてんぷら ポロポロジュシー とうふチャンプルー</p>	<p>23(金) いれいの日</p>	
あか	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム だいず レッドキドニー とりにく ベーコン だしふんにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく アーサ とうふ チキアギ ツナ		
き	こめ でんぶん さとう	パン さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ タンカンドレッシング だいず油	こめ こんにゃく だいず油 さとう ごま油 あまがし	こめ さつまいも だいず油		
みどり	しょうが たまねぎ にんじん あお豆 コーン だいこん えのき こまつな にんにく	きゅうり 黄ピーマン あお豆 コーン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく	れんこん きぬさや にんじん とうがん こまつな	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ しいたけ		
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>牛乳 ひとくちももまん ぶたキムチ ごはん はるさめスープ</p>	<p>27(火)</p> <p>牛乳 いわしのしょうがに ごはん とうがんのそぼろに</p>	<p>28(水)</p> <p>牛乳 もやしいため ごはん とんじる</p>	<p>29(木)</p> <p>牛乳 ヨーグルト きのこスパゲティ チキンの トマトソースかけ</p>	<p>30(金)</p> <p>牛乳 ちゅうかサラダ ごはん だいこんの オイスターソースに</p>	
あか	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク だいず あつあげ いわし	ぎゅうにゅう チキアギ ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ かにかま	
き	こめ はるさめ でんぶん だいず油 さとう ももまん	こめ でんぶん だいず油 さとう	こめ さといも だいず油	スパゲティ マーガリン オリーブ油 だいず油 さとう	こめ ごま だいず油 さとう ごま油	
みどり	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ えのき キムチ にんにく しいたけ	とうがん にんじん たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ もやし たまねぎ だいこん こまつな しいたけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きくらげ しめじ こまつな トマト にんにく	だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし にんにく	