



5月の献立表



なかとし給食センター
 那覇市古道庫3-3-15
 TEL:098-835-9501
 FAX:098-835-9488

2017年12月 (3品 産地限定)

献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
	力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの働きを助ける	
5月1日(火) 洋風ポトフ ブロッコリーとひじきのゴマサラダ マカロニナポリタン 野菜のコンソメスープ 白米	じゃが芋 ごま マカロニ(小麦)	ソーセージ(乳) 鶏ささみ チーズ(乳)	大根・人参・キャベツ・玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・ひじき・人参 ピーマン・玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・えのき・ニラ	アセロラゼリー アセロラ
	5月2日(水) 野菜たっぷり生姜焼き ヘルシーサラダ 鶏しんじょう 大根と麩のみそ汁 雑穀米 果物	ごま 蕪(小麦) 米・黒米・麦・きび	豚肉 豆腐(大豆) 鶏肉(鶏) 味噌(大豆)	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・パプリカ・ニラ キャベツ・人参・枝豆 キャベツ・人参・玉ねぎ・万能ねぎ 大根・ほうれん草
5月3日(木) (憲法記念日)				
5月4日(金) (みどりの日)				
5月5日(土) (こどもの日)				
5月7日(月) ハンバーグ(トマトソース) コールスロー ブロッコリー炒め オニオンスープ 雑穀米	マヨネーズ(卵) 米・黒米・麦・きび	鶏・牛(乳) ツナ(マグロ)・卵	パセリ キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・人参・えのき 玉ねぎ・パセリ	ジャムサンド(ストロベリー) 小麦・大豆
	5月8日(火) マーボー豆腐 わかめとカニカマ和え しゅうまい 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦 白ごま 米	豚ミンチ・豆腐(大豆) カニカマ(鶏) 鶏肉(乳)・大豆	人参・玉ねぎ・ニラ わかめ・きゅうり・大根 キャベツ・玉ねぎ 人参・キャベツ
5月9日(水) 春の遠足★お弁当会				おはぎ(きな粉) 大豆・乳
5月10日(木) 挽き肉とナスのミート煮 ブロッコリーの洋風サラダ ソーセージ炒め 大根スープ 白米 果物	じゃが芋 米	豚ミンチ チーズ(乳) ソーセージ(乳)	なす・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン 玉ねぎ・コーン 大根・人参・ニラ	スコーン 小麦・大豆・乳
	5月11日(金) (カミカミメニュー) カラフルもずく煮 ちくわサラダ メンチカツ 玉ねぎとわかめのみそ汁 雑穀米	片栗粉 ごま 小麦粉・パン粉 米・黒米・きび・麦	鶏ミンチ ちくわ(魚・卵) 鶏肉 味噌(大豆)	もずく・人参・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・コーン キャベツ・人参・ごぼう・枝豆 玉ねぎ・わかめ・万能ねぎ
5月12日(土) 鮭のみそ炒め 中華イカの和え物 ひじき煮 野菜みそ汁 白米 果物	白ごま 米	鮭・味噌(大豆) イカ 油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ・玉ねぎ・えのき・しめじ・ブロッコリー 大根・きゅうり ひじき・人参・枝豆 野菜	アメリカンドック 小麦・大豆・乳・卵
	5月14日(月) じゃが芋入りチンジャオロース キャベツとわかめの和え物 ぎょうざ きのこスープ 白米 果物	じゃが芋・片栗粉 ごま 小麦粉 米	牛肉 カニカマ(乳) 鶏肉	ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ・きゅうり キャベツ・ニラ えのき・しめじ・玉ねぎ
5月15日(火) ポークカレー ハンバーグサラダ ブロッコリー炒め コンソメスープ 雑穀米	白ごま 米・黒米・きび・麦	ポークランチョンミート(乳) 鶏ささみ・味噌(大豆) ツナ(マグロ)	人参・玉ねぎ・ほうれん草・コーン キャベツ・きゅうり・トマト・もやし ブロッコリー・人参・玉ねぎ・えのき キャベツ・玉ねぎ・パセリ	ちんすこう 小麦・大豆



5月の献立表



なこよし給食センター
 藤原市古渡町3-3-15
 TEL:098-835-9501
 FAX:098-835-9488

2017年12月 (3品 産地限定)

	献立名	食品名			手作りおやつ (50円)
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの働きを助ける	
5月16日(水) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー もずく酢 パパイヤ炒め イナムドッチ 麦ごはん 果物	米・麦	豚肉・豆腐(大豆) ツナ(マグロ) 豚肉・味噌(大豆)・チキアギ(卵)	人参・キャベツ・玉ねぎ・ニラ もずく・きゅうり・コーン パパイヤ・人参・ニラ 大根・こんにゃく・しいたけ・万能ねぎ	ジャムサンド(りんご)
					小麦・大豆・乳
5月17日(木)	豚肉と根菜の味噌煮 シークワサーなます ひとくちとんかつ わかめのお吸い物 きびごはん	じゃが芋・さつまい 小麦粉・パン粉 麺(小麦) 米・きび	豚肉・味噌(大豆) 豚肉	人参・玉ねぎ・ごぼう 大根・人参・きゅうり わかめ・万能ねぎ	アセロラゼリー
					アセロラ
5月18日(金)	スパゲティ シーザーサラダ テータースティック オニオンスープ 麺 プリン	じゃが芋 麺(小麦)	牛・豚ミンチ チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	人参・玉ねぎ・カットトマト・パセリ キャベツ・人参・きゅうり・コーン 玉ねぎ・パセリ	おからドーナツ
					小麦・大豆・卵
5月19日(土)	チキンの卵とじ かぼちゃサラダ ツナ包み揚げ 野菜のみそ汁 白米	マヨネーズ(卵) 小麦・パン粉 米	鶏肉・卵 ツナ(マグロ) 味噌(大豆)	ピーマン・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・枝豆 コーン 野菜	パウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
5月21日(月)	チキンとブロッコリーのトマト煮 マカロニサラダ プチオムレツ コンスープ 麦ごはん 果物	じゃが芋 マカロニ(小麦)・マヨネーズ(卵) 片栗粉 米・麦	鶏肉 ハム(乳・卵) 卵・大豆	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン 人参・グリーンピース コーン・玉ねぎ・パセリ	クロワッサン
					小麦・大豆・乳・卵
5月22日(火)	おろしハンバーグ 枝豆とひじきのツナサラダ ポパイ炒め ゆし豆腐(味噌) 雑穀米	ごま 米・黒米・きび・麦	鶏・牛(乳) ツナ(マグロ) ベーコン(乳・卵) 豆腐・味噌(大豆)	大根おろし・万能ねぎ 枝豆・ひじき・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン・えのき・玉ねぎ 万能ねぎ	チュロス
					小麦
5月23日(水)	マーボー大根 春雨サラダ チキナゲット わかめスープ 白米 果物	片栗粉 春雨・白ごま 小麦粉 白ごま 米	豚ミンチ カニカマ(卵) 鶏肉(乳・卵)	大根・人参・玉ねぎ・ニラ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ	カルピスゼリー
					乳
5月24日(木) (うちなーメニュー)	野菜チャンプルー 白和え チキンチーズ大葉巻き そーめん汁(味噌) しそごはん	小麦粉・パン粉(乳) 麺(小麦粉) 米	豚肉・ポーグランチオンミート(乳) 豆腐・味噌(大豆) 鶏肉・チーズ(乳) 味噌(大豆)	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ 人参・ひじき・ほうれん草 大葉 万能ねぎ しそ	おはぎ
					大豆・小麦
5月25日(金)	ハヤシライス おからサラダ ブロッコリーと卵炒め マカロニスープ 白米 果物	小麦粉(乳) じゃが芋・マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉) 米	牛肉 おから(大豆) ベーコン(乳・卵)卵	玉ねぎ・人参・えのき・しめじ・グリーンピース キャベツ・人参・玉ねぎ・枝豆・コーン ブロッコリー・人参・玉ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・カットトマト・パセリ	うむくじ天ぷら
					大豆
5月26日(土)	鶏肉と野菜の芋煮 ごぼうサラダ 魚肉ソーセージ炒め お味噌汁 白米	さつまい ゴマ 米	鶏肉 ハム(乳) 魚肉ソーセージ・卵 味噌(大豆) ・	ズッキーニ・ナス・パプリカ・玉ねぎ・人参 ごぼう・人参・パプリカ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・人参・万能ねぎ 野菜	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
5月28日(月)	鶏ひき肉とじゃが芋の旨煮 ひじきサラダ 肉団子 アーサの味噌汁 麦ごはん	じゃが芋・片栗粉 米・麦	豚ミンチ 鶏ささみ・チーズ(乳) 鶏(乳・卵・大豆) 豆腐・味噌(大豆)	玉ねぎ・人参・インゲン ひじき・キャベツ・人参・枝豆 アオサ・万能ねぎ	あんぱん
					小麦・大豆・乳・卵
5月29日(火)	豚肉のカレーソテー 和風サラダ 人参しりしり 卵の味噌汁 白米 果物	小麦粉(乳) ゴマ 米	豚肉 ツナ(マグロ) 卵 卵・味噌(大豆)	人参・玉ねぎ・キャベツ・オクラ キャベツ・人参・ほうれん草・コーン 人参 玉ねぎ・人参・ニラ	サターアングキー
					小麦・大豆・乳・卵
5月30日(水) (うちなーメニュー)	ひーチャンプルー じゃが芋のおかか和え 納豆 なめこの味噌汁 雑穀米	麺(小麦)ゴマ じゃが芋 米・黒米・きび・麦	豚肉・卵 豆(大豆) 豆腐・味噌(大豆)	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン・グリーンピース なめこ・わかめ・万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
(国際料理) 5月31日(木) メキシコ料理	チキンファヒーダ風 メキシカンビーンズサラダ チリコンカン トルティージャ風スープ 白米 ヨーグルト	マヨネーズ(卵) 米	鶏肉 豚ミンチ・大豆・ミックスビーンズ	玉ねぎ・赤・黄パプリカ・人参・しめじ・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・枝豆・レットキドニー 玉ねぎ・ピーマン・カットトマト 玉ねぎ・コーン・カットトマト・パセリ	紅いもゴマ団子
					小麦・大豆・ごま

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。