

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

開邦中の学校 給食摂取基準	中学校	C=エネルギー 814	P=タンパク質 34.6	F=脂質 22.6
------------------	-----	----------------	-----------------	--------------

5月の行事食について		9(土)※授業参観日の献立			1(金) 子どもの日行事食						
こ ん だ て	5月5日は「こどもの日」。行事食の「柏餅」は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちない柏の葉を使うことから、「家系が途絶えない」という縁起の良い食べ物です。 また、沖縄では昔から旧暦の5月5日(グングワチグニチー)に「あまがし」や「ちんびん(ポーポー)」を食べて、子どもの健やかな成長を願う風習があります。今年のグングワチグニチーはいつにあたるでしょうか。調べてみて下さい。地域の伝統の味も大切にしたいですね。	手巻き海苔 大豆入り油味噌 きびなごカリカリフライ 麦ごはん 肉じゃが	5月9日(土) 授業参観日 給食があります。 5月11日(月) は代休の為、欠食です。	柏餅(かしわもち) 豚のごま味噌焼き 人参シリシリー 麦ごはん 若竹汁	中学校	C 800 P 33.9 F 20.8	C 808 P 30.8 F 27.1				
こ ん だ て	4(月) みどりの日	5(火) こどもの日	6(水) 振り替え休日	7(木) ネーブルオレンジ スライスチーズ ・ポイルキャベツ ・タコライスミート 麦ごはん(多) もずくスープ	8(金) 5/8ゴーヤーの日 黒ごまプリン ゴーヤーの揚げ煮 ごはん 八宝菜	中学校	C 786 P 33.6 F 24.7	C 748 P 24 F 22.2			
こ ん だ て	11(月) 代休 (給食欠食)	12(火) 竹輪と小松菜の ゆかり和え 赤魚の照焼き キムタクごはん 肉団子のスープ	13(水) うむくじてんぷら もやしの中華あえ ジャージャー麺(肉味噌) 井 ジャージャー麺(麺)	14(木) ブロッコリーサラダ スパニッシュオムレツ 紅芋パン パパイアのポークシチュー	15(金) 本土復帰記念日 アセロラジュレの フルーツ白玉 グルクンの シークァーサーソースかけ クファージュシー 冬瓜とわかめ のスープ	中学校	C 712 P 33.6 F 21.9	C 819 P 30 F 27.3	C 804 P 24.2 F 33.9	C 775 P 30.1 F 21.3	
こ ん だ て	18(月) 18(イー歯)の日 五目きんぴら 鯖の味噌煮 玄米入りごはん かき玉汁	19(火) かぼちゃの 蒸しパン チンジャオロースー 麦ごはん ワンタンスープ	20(水) キャベツと ささみのサラダ ガトーショコラ あさりの クリームソース あさりのクリームパスタ(麺)	21(木) 毎月第3木曜 フータシャー マグロの味噌トマト チーズ焼き 黒米ごはん シカムドウチ	22(金) ヨーグルト 小松菜の 目玉焼き コールスローサラダ 麦ごはん(多) ドライカレー	中学校	C 769 P 36.4 F 26.7	C 849 P 37.2 F 21.8	C 795 P 29.2 F 31	C 761 P 35.5 F 26.9	C 785 P 29.4 F 23.5
こ ん だ て	25(月) 手づくり シークァーサーゼリー 豚キムチ丼 麦ごはん(多) トックスープ	26(火) いんげんのごま和え 鯖の竜田揚げ シブインブシー もちきびごはん	27(水) パパイアの 甘酢和え 豆腐ハンバーグ ひじきごはん さつま汁	28(木) キャベツの アーモンドサラダ ベビーチーズ タンドリーチキン トマトの バーガーパン ピーンズスープ	29(金) バンサンズー ひじきしゅうまい 麻婆豆腐 麦ごはん	中学校	C 752 P 26.2 F 17.6	C 800 P 34.8 F 28.7	C 774 P 30.5 F 23.2	C 764 P 40.3 F 34	C 794 P 32.7 F 26.2

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年5月 詳細献立表(アレルギー)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	イカ、タコ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、バナナ、キウイ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
1	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			豚のごま味噌焼き	豚肉,白みそ	砂糖,ごま	しょうが	みりん,酒,しょうゆ
			人参シリシリー	卵,ツナ,糸けずり	こめ油,砂糖	人参,玉ねぎ,こねぎ	塩,しょうゆ
			若竹汁	豆腐,わかめ		たけのこ,長ねぎ	かつおだし,しょうゆ,塩
			柏餅(かしわもち)		柏餅		
7	木		麦ごはん(多)		米,麦,カルシウム米		
			タコライス(ミート)	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆たん白	こめ油,砂糖	人参,玉ねぎ,ピーマン,トマト,にんにく,ウージパウダー	ケチャップ,ウスターソース,カレー粉,クミン,チリパウダー,チリソース,塩,こしょう
			タコライス(キャベツ)			キャベツ	
			スライスチーズ	チーズ(乳)			
			もずくスープ	もずく,豆腐	ごま油	えのきたけ,しいたけ,こねぎ	かつおだし,塩,しょうゆ,酒
オレンジ			オレンジ				
8	金		ごはん		米,カルシウム米		
			八宝菜	豚肉,かまぼこ,うずらの卵	こめ油,でん粉,ごま油	たけのこ,ヤングコーン,木くらげ,人参,玉ねぎ,白菜,チンゲン菜,にんにく,しょうが	中華ベース八宝菜(小麦),オイスターソース(小麦),塩,しょうゆ,ポークブイオン
			ゴーヤーの揚げ煮		でん粉,大豆油,砂糖,ごま	ゴーヤー	しょうゆ,みりん
			黒ごまプリン		黒ごまプリン(乳成分)		
9	土		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			きびなごのかりかりフライ	きびなごかりかりフライ	大豆油		
			肉じゃが	牛肉,厚あげ	じゃがいも,こめ油,砂糖	玉ねぎ,人参,しいたけ,こんにゃく,グリーンピース,しょうが,ウージパウダー	みりん,しょうゆ,酒,塩,かつおだし
			大豆入り油味噌	大豆,ツナ,麦みそ,糸けずり	砂糖,こめ油,ごま	こねぎ,しょうが	みりん
			手巻き海苔	焼き海苔			
12	火		キムタクごはん	豚肉	米,カルシウム米,ごま油,ごま,こめ油	白菜キムチ(小麦),玉ねぎ,人参,木くらげ,こねぎ,たくあん	しょうゆ,酒,キムチ味,ポークブイオン,塩
			赤魚の照焼き	赤魚	砂糖,でん粉		酒,しょうゆ,みりん
			竹輪と小松菜のゆかり和え	卵抜きちくわ	砂糖	小松菜,キャベツ,人参,赤しそ	酢
			肉団子のスープ	ミートボール(小麦),鶏肉	緑豆はるさめ,ごま油	白菜,玉ねぎ,しいたけ,しょうが	塩,しょうゆ,かつおだし,豚骨

13	水		ジャージャー麺(麺)		ラーメン(小麦)		
			ジャージャー麺(肉味噌)	豚肉,大豆たん白,赤みそ,赤だし	こめ油,砂糖,でん粉,ごま油	たけのこ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが	しょうゆ,麻婆豆腐の素(小麦),コチュジャン,トウバンジャン
			もやし中華あえ	ハム(乳成分),寒天	ごま油,砂糖,ごま	もやし,小松菜,人参	しょうゆ,酢
			うむくじてんぷら		うむくじ天ぷら, こめ油		
14	木		紅芋パン		紅芋パン(小麦, 乳)		
			スパニッシュオムレツ	卵,卵抜無塩せきウインナー	ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも	玉ねぎ,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ
			ブロッコリーサラダ		こめ油,砂糖,ごま	ブロッコリー,きゅうり,ごぼう,人参	酢,しょうゆ,塩
			パパイアのポークシチュー	豚肉	じゃがいも,こめ油,小麦粉(小麦),乳不使用マーガリン	パパイア,玉ねぎ,セロリ,人参,にんにく,ウーヅパウダー	塩,こしょう,ポークブイオン,赤ワイン,デミグラスソース(小麦),ウスターソース
15	金		クファージュシー	豚肉,かまぼこ	米,カルシウム米,ラード,こめ油	人参,しいたけ,こねぎ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつおだし
			グルクンのシークワサーソースかけ	グルクン	でん粉,小麦粉(小麦),大豆油,砂糖	ピーマン,玉ねぎ,シークワサー	塩,こしょう,酢,しょうゆ
			冬瓜とわかめのスープ	わかめ,もずく,鶏肉		冬瓜,しょうが,こねぎ	かつおだし,塩,しょうゆ
			アセロラジュレのフルーツ白玉		アセロラジュレ,白玉団子	りんご,黄桃,みかん	
18	月		玄米入りごはん		米,カルシウム米,玄米,ごま		
			鯖の味噌煮	さば,麦みそ	砂糖	しょうが	酒,かつおだし
			五目きんぴら	鶏肉	こめ油,砂糖,ごま,ごま油	ごぼう,カンダバー,人参,こんにゃく	しょうゆ,酒,みりん,塩
			かき玉汁	豚肉,豆腐,卵,わかめ	でん粉	しいたけ,玉ねぎ	かつおだし,塩,しょうゆ
19	火		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			チンジャオロースー	豚肉	でん粉,ごま油,砂糖,こめ油	ピーマン,人参,たけのこ,にんにく	酒,しょうゆ,オイスターソース(小麦)
			ワンタンスープ	ワンタン(小麦),鶏肉	ごま油	人参,キャベツ,しいたけ,木くらげ,小松菜,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,塩,こしょう,かつおだし
			かぼちゃの蒸しパン	牛乳	小麦粉(小麦),砂糖,こめ油	かぼちゃ	ベーキングパウダー
20	水		あさりのクリームパスタ(麺)		スパゲッティ(小麦),こめ油		塩
			あさりのクリームパスタ(ソース)	無塩せきベーコン,あさり,脱脂粉乳	乳不使用マーガリン,小麦粉(小麦),こめ油	玉ねぎ,ほうれんそう,しめじ	チキンブイオン,塩,こしょう,白ワイン
			キャベツとささみのサラダ	鶏肉	砂糖,こめ油	キャベツ,きゅうり,人参	酢,塩,こしょう
			ガトーショコラ		ガトーショコラ		
21	木		黒米ごはん		米,カルシウム米,黒米		
			マグロの味噌トマトチーズ焼き	まぐろ,麦みそ,チーズ(乳)		玉ねぎ,にんにく	塩,こしょう,トマトソース(小麦・乳)
			フータシヤー	豚肉	麩(小麦),こめ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,にら	しょうゆ,塩,こしょう
			シカムドウチ	豚肉,かまぼこ		しいたけ,こんにゃく,冬瓜	かつおだし,しょうゆ,塩

22	金		麦ごはん(多)		米,麦,カルシウム米		
			ドライカレー	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆たん白	じゃがいも,こめ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,しょうが,リンゴ,ウージパウダー	カレー粉,塩,カレールウ(小麦),カレールウ(小麦、乳),ウスターソース,ポークブイヨン
			目玉焼き	目玉焼き風丸オムレツ(卵,乳)			
			小松菜のコールスローサラダ	ハム(乳)	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	小松菜,キャベツ,きゅうり,コーン,人参,レモン	酢,マスタード,塩
			ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
25	月		麦ごはん(多)		米,麦,カルシウム米		
			豚キムチ丼	豚肉,赤みそ	砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,長ねぎ,にんにくの芽,白菜キムチ(小麦)	酒,キムチ味,しょうゆ
			トックスープ	鶏肉,わかめ	トク,ごま油	人参,こねぎ,しょうが	かつおだし,チキンブイヨン,塩,こしょう,しょうゆ
			手づくりシークワサーゼリー		砂糖	シークワサー	アガー
26	火		もちきびごはん		米,カルシウム米,もちきび		
			鯖の竜田揚げ	さば竜田揚げ(小麦)	大豆油		
			いんげんのごま和え	ツナ	砂糖,ごま油,ごま	いんげん,人参	塩,しょうゆ
			シブインブシー	豆腐,豚肉,麦みそ	こめ油,砂糖	冬瓜,人参,にら	酒,しょうゆ,かつおだし
27	水		ひじきごはん	ひじき,豚肉,油揚げ	米,カルシウム米,砂糖,こめ油	人参,ごぼう,あお豆	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおだし
			豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	砂糖,でん粉	しょうが	酒,しょうゆ,みりん
			パパイヤの甘酢和え	しらす干し	砂糖,ごま油	パパイヤ,きゅうり,人参	酢,しょうゆ,塩
			さつま汁	鶏肉,厚あげ,麦みそ	さつまいも,こめ油,黒糖	こんにゃく,しいたけ,人参,こねぎ,しょうが	酒,かつおだし
28	木		バーガーパン(スライス入)		バーガーパン(小麦、乳)		
			タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト(乳)	こめ油	レモン,にんにく	塩,こしょう,カレー粉,パプリカ粉,ケチャップ
			キャベツのアーモンドサラダ	ハム(乳)	アーモンド,砂糖,こめ油	キャベツ,人参,きゅうり	酢,しょうゆ,塩
			トマトのビーンズスープ	豚肉,ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	じゃがいも,こめ油	人参,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト,ウージパウダー	チキンブイヨン,塩,こしょう
			ベビーチーズ	チーズ(乳)			
29	金		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			しゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦)			
			麻婆豆腐	豆腐,豚肉,大豆たん白,赤みそ	こめ油,砂糖,ごま油,でん粉	人参,玉ねぎ,こねぎ,木くらげ,にんにく,しょうが,ウージパウダー	塩,こしょう,トウバンジャン,テンメンジャン(小麦),オイスターソース(小麦),ポークブイヨン
			パンサンスー	ハム(乳成分)	縁豆はるさめ,ごま,砂糖,ごま油	きゅうり,人参	しょうゆ,酢