

令和4年度

いぎみっ子 11月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

大宜味学校給食センター

大宜味村饒波2204-1

電話：0980-44-3774

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群) | 主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群) | 主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群) | 調味料・だしなど |
|----------------------------------------------|----|-------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1 (火) 琉球歴史 文化の日 小6年 中2年 欠食 | 牛乳 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | |
| | | 梅ンス | | うめぼし シークワサー | ごま ピーナッツバター(ピーナッツ) さとう みずあめ | こしょう |
| | | シカムドゥチ | ぶたにく かまぼこ(卵・大豆) | とうがん こんにやく しいたけ | | しょうゆ シママース ぶたばね かつおぶし |
| | | 芋クジアンダーギー | | にら | いもくず ペにいも あぶら | シママース ウージパウダー |
| | | マーミナーチャンプルー | とうふ コンビーフハッシュ(牛肉) | マーミナー【=もやし】 にんじん からしな キャベツ | あぶら | しょうゆ シママース こしょう |
| | | 島みかん | | しまみかん | | |
| 2 (水) 小6年 中2年 中3年 欠食 | 牛乳 | 中華焼きそば | ぶたにく ちくわ(小麦・大豆) あおのり | にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく しょうが | ちゅうかめん(小麦・大豆) あぶら | やしそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご) シママース ウスターソース こしょう |
| | | 鶏の照り焼き | とりにく | にんにく しょうが | | しょうゆ みりんふう りょうりしゆ |
| | | わかめとじゃこの中華和え | わかめ ちりめんじゃこ | だいこん きゅうり | さとう ごまあぶら | りょうりしゆ とくのうす うすくちしょうゆ |
| | | マーラーカオ風蒸しパン | たまご | | こむぎこ こくとう はちみつ あぶら | ウージパウダー ベーキングパウダー じゅうそう ウーロンちゃ しょうゆ |
| 4 (金) 中3年 欠食 | 牛乳 | 食パン | | | しょくパン(小麦・乳・大豆) | |
| | | ココアビーンズジャム | いんげんまめ | | さとう みずあめ | ココアパウダー |
| | | ポークビーンズ | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん トマト | じゃがいも あぶら さとう | あかワイン ケチャップ シママース こしょう ぶたばね ローレルは |
| | | チーズオムレツ | たまご ひじき チーズ | にんじん たまねぎ グリーンピース | あぶら | ウージパウダー うすくちしょうゆ みりんふう りょうりしゆ |
| | | パパイアサラダ | プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) | パパイア こまつな きゅうり コーン シークワサー | アーモンド マヨネーズ さとう | シママース つぶマスタード(小麦) |
| 7 (月) 中3年 欠食 | 牛乳 | 中華あんかけライス(ライス) | | にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく | こめ むぎ あぶら | シママース りょうりしゆ ウージパウダー とりばね |
| | | えび入り中華あんかけライス(あん) | あさり えび うずらたまご とりにく | はくさい しいたけ こまつな ピーマン しょうが | ごまあぶら かたくりこ | りょうりしゆ しょうゆ テンメンジャン(小麦・大豆) こしょう とりばね |
| | | 春雨スープ | かにふうかまぼこ(28品目なし) わかめ | コーン ながねぎ えのき しょうが | はるさめ ごまあぶら | うすくちしょうゆ シママース こしょう とりばね |
| | | シークワサー蒸しパン | たまご ぎゅうにゅう スキムミルク | レーズン シークワサー | こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう マーガリン | ベーキングパウダー |
| 8 (火) いい歯 の目 カミカミ 献立 | 牛乳 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | |
| | | みそけんちん汁 | とうふ とうにゅう JAみそ しるみそ | だいこん にんじん しいたけ こまつな こんにやく | さといも | かつおぶし |
| | | 魚の梅ソース焼き | ツムブリ | カリカリうめ(28品目なし) | マヨネーズ さとう あぶら | シママース こしょう りょうりしゆ ゆかりこ(28品目なし) |
| | | ごぼうナッツ | | ごぼう | アーモンド ピーナッツ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら | しょうゆ みりんふう |
| 9 (水) 119番 の日 備蓄食 活用献立 | 牛乳 | ミルメークココア | | | ミルメークココア(大豆) | |
| | | 救給カレー【学校備蓄品】 | | | きゅうきゅうカレー(28品目なし) | |
| | | ヌードルスープ | プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) だいず | たまねぎ セロリー こまつな キャベツ にんじん | スパゲティー | シママース こしょう うすくちしょうゆ とりばね ローレルは |
| | | ゆで卵 | たまご | | | |
| | | バナナ | | バナナ | | |
| 10 (木) | 牛乳 | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | |
| | | 家常豆腐 | ぶたにく あつあげ | にんじん たまねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく | あぶら ごまあぶら かたくりこ | しょうゆ シママース こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) ホークパイオン(豚肉・鶏肉) |
| | | もやしと青菜の中華和え | | もやし にんじん こまつな にんにく | ごまあぶら さとう ごま | うすくちしょうゆ トウバンジャン(28品目なし) |
| | | 紅芋きんとん | スキムミルク | レーズン | ペにいも さつまいも こくとう さとう | シママース |
| 11 (金) | 牛乳 | あみパン | | | あみパン(小麦・乳・大豆) | |
| | | 鶏のクリームシチュー | とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう スキムミルク | にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう グリーンピース | じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら なまクリーム | しるワイン シママース こしょう ウージパウダー とりばね ローレルは |
| | | わかさぎのエスカベージュ | わかさぎ | とうにゅう にんじん きゅうり たまねぎ シークワサー にんにく | こむぎこ かたくりこ あぶら さとう オリブオイル | しるワイン ビクルス(28品目なし) す シママース |
| | | いんげんソテー | ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) | さやいんげん こんにやく ピーマン | あぶら | シママース こしょう しょうゆ みりんふう カレーこ |
| | | オレンジ | | オレンジ | | |
| 14 (月) | 牛乳 | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | |
| | | ひじきの佃煮 | ひじき かつおぶし | | ごま みずあめ さとう | しょうゆ ゆかりこ(28品目なし) |
| | | おでん風 | あつあげ ちくわ(小麦・大豆) はんぺん(小麦・やまいも・大豆) こんぶ | だいこん にんじん こんにやく さやいんげん | | しょうゆ りょうりしゆ みりんふう シママース かつおぶし |
| | | 具だくさん卵焼き | たまご ひじき コンビーフハッシュ(牛肉) | にんじん たまねぎ | じゃがいも あぶら | りょうりしゆ シママース |
| | | きなこナッツ | だいず きなこ | | アーモンド くるみ さとう こくとう みずあめ | |
| 15 (火) | 牛乳 | きびごはん | | | こめ もちきび | |
| | | 酸辣湯 | とりにく とうふ たまご もずく | にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ | ごまあぶら さとう かたくりこ ラー油(ごま) | りょうりしゆ しょうゆ シママース す こしょう とりばね |
| | | 手作り焼売 | とりにく すりみ(小麦・大豆) ひじき たまご | たまねぎ グリーンピース しょうが | パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ(小麦・大豆) | シママース うすくちしょうゆ |
| | | 青椒肉絲 | ぶたにく | しょうが たけのこ きくらげ にんじん もやし ピーマン | ごまあぶら さとう | りょうりしゆ しょうゆ みりんふう テンメンジャン(小麦・大豆) |
| | | 島みかん | | しまみかん | | |

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群) | 主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群) | 主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群) | 調味料・だしなど |
|---------------------------------------------|----|----------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 16 (水) | | みそ煮込みうどん | とりにく チキアギ(卵・大豆) あぶらあげ あかだし(大豆・鶏肉) JAみそ | はくさい にんじん ながねぎ こまつな しいたけ | うどん(小麦・大豆) さとう | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう かつおぶし |
| | | 芋天ぷら | | | さつまいも こむぎこ ごま あぶら | シママース |
| | | ちくわの磯辺天ぷら | ちくわのいそべてんぷら(小麦・大豆) | | あぶら | |
| | | 野菜の納豆和え | なっとう(小麦・大豆) かつおぶし | ほうれんそう もやし にんじん | ごま | しょうゆ つぶマスタード(小麦) |
| 17 (木) 第3木曜 琉球料理 の日 | | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | |
| | | 肝シソ | ぶたレバー ぶたにく JAみそ | にんじん いら にんにく | じゃがいも | りょうりしゅ シママース かつおぶし |
| | | スルルーのシークワサー煮 | スルルー【=きびなご】 | シークワサー | | りょうりしゅ |
| | | パパイヤツナ和え | わかめ ツナ | パパイヤ きゅうり とうみょう | さとう | しょうゆ とくのうす |
| | | カラキチンスコウ | | | こむぎこ さとう ラード(豚肉) | カラキチンパウダー |
| 18 (金) | | コッペパン | | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | |
| | | チリビーンズ | いんげんまめ だいず きゅうりにく ぶたにく ぶたレバー | たまねぎ きくらげ トマト にんにく | さとう あぶら | あかワイン シママース ウージパウダー ケチャップ デミグラスソース ナツメグ チリパウダー |
| | | 焼きウインナー | ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) | | あぶら | |
| | | きのこのクリームスープ | とりにく きゅうりにゅう とうにゅう | マッシュルーム しめじ エリンギ セロリー たまねぎ パセリ | あぶら こむぎこ マーガリン なまクリーム | しろワイン シママース こしょう なまクリーム とりほね ローレルは |
| | | コールスローサラダ | | キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン | マヨネーズ あぶら さとう | とくのうす シママース こしょう |
| 21 (月) 中学校 欠食 | | カレーピラフ | とりにく プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) | しめじ にんじん たまねぎ コーン グリーンピース にんにく | こめ むぎ マーガリン | しろワイン シママース カレーこ うっちゃんこ うすくちしょうゆ とりほね ローレルは |
| | | おまめのすうぶ | ひよこまめ だいず ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) | えだまめ コーン キャベツ たまねぎ にんじん | じゃがいも | うすくちしょうゆ シママース こしょう みりんふう パセリ とりほね ローレルは |
| | | 魚の黄金焼き | ツムフリ | コーン | マヨネーズ ごま あぶら | シママース こしょう りょうりしゅ |
| | | ベビーチーズ | ベビーチーズ | | | |
| | | 冬瓜ポンチ | | とうがん いちご バイン もも シークワサー | さとう | |
| 22 (火) | | 玄米ごはん | | | こめ げんまい | |
| | | 麻婆大根 | ぶたにく だいず とうふ JAみそ | だいこん しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん いら | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | トウバンジャン(28品目なし) テンメンジャン(小麦・大豆) ウージパウダー しょうゆ ぶたほね ポークブイオン(豚肉・鶏肉) |
| | | 蒸し大学芋 | | | さつまいも あぶら さとう みずあめ かたくりこ ごま | しょうゆ みりんふう |
| | | 野菜の中華和え | ちくわ(小麦・大豆) | ゴーヤー もやし とうがん とうみょう | さとう ごまあぶら | しょうゆ とくのうす |
| 24 (木) 和食の日 | | 栗ごはん | | | こめ むぎ くり ごま あぶら | |
| | | ごまみそ汁 | あぶらあげ ぶたにく JAみそ とうにゅう | たまねぎ れんこん にんじん だいこん とうみょう | さつまいも ごま | かつおぶし |
| | | 焼き鯖の梅おかかだれ | さば かつおぶし | | あぶら さとう かたくりこ | うめびしお(りんご) しょうゆ みりんふう りょうりしゅ |
| | | 筑前煮 | とりにく ちくわ(小麦・大豆) | ごぼう にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん | さといも さとう あぶら | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース |
| | | 柿 | | かき | | |
| 25 (金) | | セサミトースト | | | しょくぱん(小麦・乳・大豆) バター さとう はちみつ ごま | |
| | | ポトフ風 | ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) ぶたにく | とうがん にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん | じゃがいも | シママース こしょう しろワイン パセリ とりほね ローレルは |
| | | コブサラダ | ひよこまめ ツナ チーズ | ブロッコリー きゅうり コーン とうみょう えだまめ ピーマン | アーモンド マヨネーズ さとう | ケチャップ クミン コリアンダー チリパウダー シママース |
| | | 元気ヨーグルト | げんきヨーグルト(乳・ゼラチン) | | | |
| 28 (月) 小学校 欠食 中学校 琉球漆器 使用 | | フクハンジュージー | ぶたにく あぶらあげ カステラかまぼこ(卵・大豆) | しいたけ きくらげ にんじん | こめ むぎ さとう あぶら | しょうゆ シママース ぶたほね かつおぶし |
| | | イナムドゥチ | ぶたにく カステラかまぼこ(卵・大豆) あつあげ あまくちろみそ | しいたけ こんにやく | | りょうりしゅ ぶたほね かつおぶし |
| | | 魚天ぷら | さめ たまご | | こむぎこ ごま あぶら | シママース りょうりしゅ |
| | | 寒天のウサチー | かにふうかまぼこ(28品目なし) | かんてん だいこん きゅうり | さとう ごま | うすくちしょうゆ とくのうす |
| | | タルガヨー | | タルガヨー | | |
| 29 (火) | | もずく丼(麦ごはん) | | | こめ むぎ | |
| | | もずく丼(具) | もずく ぶたにく ぶたレバー だいず | しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース コーン えのき | あぶら | りょうりしゅ しょうゆ うすくちしょうゆ みりんふう トウバンジャン(28品目なし) シママース かつおぶし |
| | | 冬瓜と卵のみそ汁 | とうふ たまご JAみそ | とうがん いら | | かつおぶし |
| | | ごま菓子 | | | ごま アーモンド こくとう みずあめ | シママース |
| 30 (火) | | クリームスパゲティ(麺) | | | スパゲティ あぶら オリーブあぶら | シママース パセリ |
| | | クリームスパゲティ(ソース) | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ | たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ | バター こむぎこ あぶら | シママース こしょう |
| | | ピネグレットサラダ | | キャベツ アスパラガス きゅうり とうみょう レモン | アーモンド マヨネーズ さとう | ケチャップ シママース こしょう |
| | | 南瓜ケーキ | たまご きゅうりにゅう クリームチーズ | かぼちゃ レーズン | こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう アーモンド バター | ベーキングパウダー |

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。
- ⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。
- ⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。
- ⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかにやえび、かきの稚魚が混入**していることがあります。