



令和6年度
(2024年)

5月予定献立表

※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。

学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal (小学生)
 ○エネルギー 830kcal (中学生)
 ○たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味村立学校給食センター

住所: 大宜味村饒波2204-1

電話: 0980-44-3774

大宜味小HPに予定献立を掲載しています

献立日	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 (水)	豆乳とベーコンのスパゲティー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) 鶏肉 いんげん豆 豆乳	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	スパゲティー(小麦) 油 オリーブ油 小麦粉	シマース パセリ ワイン こしょう
	アーサー入り芋もち	チーズ(乳) アーサー		じゃが芋 かたくり粉 油	シマース
	小松菜のアーモンドサラダ	ツナ	小松菜 キャベツ にんじん 切干大根	砂糖 アーモンド	特濃酢 レモン 粒マスタード(小麦) シマース こしょう
2 (木)	若竹ごはん	鶏肉 油揚げ わかめ	たけのこ 枝豆 しょうが	米 麦 油	料理酒 淡口醤油 みりん風 シマース かつお節
	いわしのレモンかぼす煮	いわしのレモンかぼす煮(小麦・大豆)			
	五目白和え	豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 小松菜 にんじん しめじ こんにやく	ごま 砂糖	
7 (火)	よもぎ餅	豆乳 きな粉(大豆)	よもぎ	もち粉 黒糖 砂糖	重曹
	炊き込み炒飯	鶏肉 プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) スクラブルエッグ(卵・小麦・大豆)	にんじん 玉ねぎ たけのこ 椎茸 グリーンピース にんにく 生姜	米 麦 油 ごま油	料理酒 ウーヅパウダー 醤油 シマース こしょう 鶏骨
	レバニラ炒め	豚レバー	もやし にんじん たらこ にんにく 生姜	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	料理酒 醤油 こしょう
8 (水)	タビオカウプサー	豆乳 きな粉(大豆)		タビオカ粉 紅芋 砂糖	シマース
	まめによるこぶ	まめによるこぶ(小麦・大豆)			
	野菜沖繩そば	豚肉 コンビーフハッシュ(牛肉)	生姜 キャベツ もやし にんじん にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) 砂糖 油	醤油 シマース みりん風 こしょう 料理酒 かつお節 豚骨
9 (木)	大根のうっちゃん漬		大根	砂糖	シマース 酢 うっちゃん粉
	ゴーヤー蒸しパン	卵 豆乳	ゴーヤー	小麦粉 もち粉 砂糖 油	ベーキングパウダー 重曹
	ミートライス丼	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん にんにく トマト 木くらげ キャベツ	米 麦 油 砂糖	ワイン(パプリカ・ウーヅパウダー・チリパウダー・シマース・ナツメグ・ほんかんづつ(りんご) ケチャップ
10 (金)	レンズ豆のスープ	レンズ豆 スキムミルク 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター	シマース こしょう 鶏骨 ローレル
	抹茶きな粉ナッツ	大豆 きな粉		アーモンドくるみ カシューナッツ 黒糖 砂糖 水あめ	抹茶
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
13 (月)	ミネストローネ	鶏肉 ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	トマト にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく	マカロニ(小麦) 油 砂糖	ワイン(ウーヅパウダー・シマース・淡口醤油) こしょう オレガノ 鶏骨 ローレル
	魚のソテーグリーンソース	しいら	グリーンピース 教給コーンポタージュ(28品目なし)	油 バター	シマース こしょう ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 鶏骨 ローレル
	花野菜ナッツサラダ	ひよこ豆 いんげん豆	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	アーモンド マヨネーズ 砂糖	シマース こしょう フレンチドレッシング(28品目なし)
14 (火)	黄桃		黄桃(もも)		
	麦ごはん			米 麦	
	サンドアップチゲ	豆腐 豚肉 JAみそ	白菜 長ねぎ たらこ えのき にんにく	ごま油 砂糖	料理酒 醤油 コチュジャン(大豆) 豚骨
15 (水)	切干大根のキムチ和え	茎わかめ ちくわ(小麦・大豆)	切干大根 にんじん きゅうり 小松菜	砂糖	キムチの素(りんご・大豆) 淡口醤油
	焼き大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ かたくり粉 ごま	醤油 みりん風
	スパゲティーミートソース	豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ セロリ にんにく トマト	スパゲティー(小麦) オリーブ油 油 砂糖	シマース こしょう バジル パセリ ワイン(ウーヅパウダー・デミグラスソース オレガノ
16 (木)	小松菜とアーサーのキッシュ	アーサー プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) 卵 豆乳 チーズ(乳)	小松菜 玉ねぎ コーン	生クリーム 油	シマース こしょう
	ハワイヤツナサラダ	ツナ チーズ(乳)	ハワイヤ きゅうり 豆腐 にんじん シークワーサー	砂糖	フレンチドレッシング(28品目なし) シマース
	バイ		バイ		
17 (金)	もちきびごはん			米 もちきび	
	もずくのり	もずく かつお節		砂糖	醤油 みりん風 料理酒
	クワリジシ	豚肉 白かまぼこ(大豆・卵) 卵	冬瓜 ごぼう こんにやく 椎茸		醤油 みりん風 料理酒 シマース 豚骨 かつお節
20 (月)	スルル小うっちゃんごま揚げ	スルル小【=きびごこ】		小麦粉 ごま 油	料理酒 うっちゃん粉 シマース
	ゴーヤーウプサー	豚肉 豆腐 かつお節 JAみそ	ゴーヤー	油	シマース みりん風 料理酒 豚骨 かつお節
	玄米ごはん			米 玄米	
21 (火)	アンダンスー	JAみそ 豚肉	生姜	砂糖 油	料理酒
	もずくのお汁	もずく	冬瓜 小松菜 豆苗		淡口醤油 みりん風 シマース こしょう かつお節
	鯖の生姜焼き	さば	生姜	砂糖	料理酒 醤油 みりん風
22 (水)	鮭タシヤ	車麩(小麦) 卵 ツナ	にんじん もやし キャベツ たらこ	油	シマース 醤油 かつお節
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	冬瓜のクリームスープ	鶏肉 いんげん豆 スキムミルク 牛乳	冬瓜 玉ねぎ パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター	シマース こしょう 鶏骨 ローレル
23 (木)	ポテトツナオムレツ	卵 ツナ	玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 油	料理酒 シマース こしょう みりん風 チキンブイヨン(鶏肉)
	ひじきチーズサラダ	ひじき プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ(乳)	大根 きゅうり 豆苗 コーン	オリーブ油 砂糖	レモン 特濃酢 シマース こしょう 粒マスタード(小麦)
	オレンジ		オレンジ		
24 (金)	中華あんかけライス	なた(卵) かまぼこ(小麦・大豆) 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ コーン 木くらげ にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 小松菜 ピーマン	米 麦 油 ごま油 かたくり粉	シマース 料理酒 ウーヅパウダー 甜面醬(小麦・大豆) 鶏骨
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま) わかめ	白菜 にんじん 豆苗		醤油 シマース 料理酒 鶏骨
	サクサクヌガー			マシュマロ(豚肉・ゼラチン) バター 砂糖 アーモンド	シマース
25 (土)	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 JAみそ	大根 にんじん ごぼう 椎茸 こんにやく 豆苗		料理酒 かつお節
	魚の黄金焼き	しいら 青のり	コーン	マヨネーズ 油	シマース こしょう 料理酒
26 (日)	キャベツのゆかり和え	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖	淡口醤油 特濃酢 ゆかり粉(28品目なし)
	ミルメークキャラメル			ミルメークキャラメル(28品目なし)	
	焼きうどん	豚肉 チキアザ(卵・大豆) 青のり	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 椎茸 生姜 にんにく	うどん(小麦・大豆) 油	料理酒 シマース こしょう 焼きそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご) ウスターソース 醤油
27 (月)	チーズ粉ふき芋	チーズ(乳)		じゃが芋 バター	シマース パセリ
	ひじきと野菜の蒸し豆腐	ひじきと野菜の蒸し豆腐(卵・小麦・大豆)			
	野菜チップス		ゴーヤー ごぼう れんこん	かたくり粉 油	シマース
28 (火)	麦ごはん・とん勝つ!	ローズとんカツ(小麦・卵・乳・大豆・豚肉)		米 麦 油	
	野菜カレー	豚肉 豚レバー いんげん豆	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン おくら トマト 生姜 にんにく りんご	油	ワイン ウーヅパウダー カレーフレーク ウスターソース 豚骨
	ハワイヤ栄養漬	昆布 チリメン	ハワイヤ【=ハワイヤ】 椎茸	黒糖	料理酒 醤油 シマース 酢
29 (水)	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 牛乳	みかん 黄桃(もも) パナナ	砂糖	パールアガー(28品目なし)
	アーモンド揚げパン	きな粉		なかよしパン(小麦・乳・大豆) 油 アーモンド 砂糖 黒糖	
	ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
30 (木)	粟米湯	鶏肉 卵	玉ねぎ コーン	じゃが芋 油 かたくり粉	淡口醤油 シマース こしょう 鶏骨
	青椒肉絲	豚肉	ピーマン もやし たけのこ 人参 えのき 生姜	ごま油 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 甜面醬(小麦・大豆) シマース
	オレンジ		オレンジ		
31 (金)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム コーン にんにく	米 麦 バター	ワイン ウーヅパウダー ケチャップ シマース こしょう 醤油 鶏骨
	魚のチーズピカタ	しいら 卵 牛乳 チーズ(乳)		小麦粉 かたくり粉 油	シマース こしょう ワイン パセリ
	いんげんソテー	ちくわ(小麦・大豆)	さやいんげん にんじん	じゃが芋 油	シマース こしょう 醤油 みりん風 クミン
1 (土)	フルーツ白玉	豆乳	黄桃(もも) バイナ ナナ	白玉粉 砂糖 アセロラジュース(28品目なし)	抹茶
	五穀ごはん			米 五穀(28品目なし)	
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ 椎茸 木くらげ 生姜 にんにく	油 ごま油 かたくり粉	料理酒 豆腐(28品目なし) 甜面醬(小麦・大豆) シマース ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
2 (日)	手作り焼売	鶏肉 すり身(小麦・大豆) 卵 ひじき	玉ねぎ グリーンピース 生姜	ごま油 砂糖 かたくり粉 焼売の皮(小麦・大豆)	シマース 淡口醤油
	じゃが芋の中華和え	ちくわ(小麦・大豆)	きゅうり 豆苗	じゃが芋 ごま ごま油 砂糖	淡口醤油
	魚のクリームスパゲティー	さめ 豆乳 いんげん豆 スキムミルク	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ コーン	スパゲティー(小麦) オリーブ油 油	シマース パセリ こしょう ワイン
3 (月)	コブサラダ	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	ブロッコリー 枝豆 キャベツ きゅうり 豆苗 ピーマン	マヨネーズ 砂糖	ケチャップ クミン チリパウダー コリアンダー
	いちごナッツケーキ	卵 牛乳	いちご	小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド 砂糖 バター	ベーキングパウダー ウーヅパウダー
	麦ごはん			米 麦	
4 (火)	ゴーヤーの佃煮	チリメン かつお節	ゴーヤー	砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風 酢
	チャブスイ	鶏肉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん 椎茸 木くらげ 生姜	油 かたくり粉 ごま油	料理酒 シマース こしょう 醤油 甜面醬(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉)
	厚揚げのごま生姜焼き	厚揚げ	生姜 豆苗	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん風
5 (水)	すいか		すいか		
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	ココアピーズ	いんげん豆		砂糖 水あめ	ココアパウダー
6 (木)	ポトフ風	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) 豚肉	大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	ワイン シマース こしょう パセリ 鶏骨 ローレル
	わかさぎのスパイシー揚げ	わかさぎ		小麦粉 かたくり粉 油	シマース 料理酒 ガーリックパウダー(小麦) チリパウダー
	マカロニソテー	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	ピーマン コーン さやいんげん にんにく	マカロニ(小麦) 油	淡口醤油 シマース こしょう バジル

※調味料・調理加工品に関しては、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、小麦・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・豚肉を含みます。
- ⑤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。⑥マーガリンは、乳を含みます。⑦バターは、乳を含みます。⑧豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・油揚げは、大豆を含みます。
- ⑨マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑩枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑪ツナは、大豆を含みます。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、小麦を含みます。※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、いかに含まれていることがあります。