



令和6年度  
(2024年)

# 6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

日付	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
中学校 欠食 3(月)	キムチ炒飯 わかめスープ 手作り肉まん ポリポリ野菜	豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) わかめ 豆乳 豚肉 大豆 昆布	小松菜 にんにく たけのこ しめじ 玉ねぎ 生姜 大根 きゅうり	米 小麦 大豆 米 小麦 油 ケーキミックス(小麦・大豆) 油 砂糖 ごま油 砂糖	料理酒 淡口醤油 シママース 鶏骨 料理酒 鶏骨 淡口醤油 料理酒 甜面醬 ウージパウダー 酢 シママース
4(火) 歯と口の 健康維持 カミカミ 献立	五穀ごはん みそけんちん汁 きびなごの甘酢だれ かみかみじゃこ和え さつまいもスティック	JAみそ 油揚げ きびなご チリメン チーズ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにやく 椎茸 キャベツ きゅうり コーン シークワーサー	米 五穀(28品目なし) 里芋 ごま油 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 アーモンド 油 砂糖 さつまいもスティック(28品目なし)	鰹節 料理酒 ケチャップ 酢 料理酒 淡口醤油 こしょう
5(水)	冷やし中華 レバーとじゃが芋の揚げ煮 コロコロすいか	プレスハム 錦糸卵(卵) かに風かまぼこ(28品目なし) 豚レバー JAみそ	シークワーサー にんじん きゅうり 赤豆 豆腐 木くらげ 生姜 すいか	中華麺(小麦・大豆) ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 かたくり粉 油 砂糖	醤油 特濃酢 シママース 酢 料理酒 醤油 ケチャップ ウスターソース
6(木) コップスビー (B5/4) によせて	玄米ごはん 沖繩風みそ汁 もずく入り厚焼き卵 大根の梅おかか和え チンピン	豆腐 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 卵 JAみそ もずく入り厚焼き卵(卵・小麦・大豆) わかめ 鰹節	ほうれん草 山東菜 大根 きゅうり	米 玄米 砂糖	鰹節 酢 練り梅(28品目なし) ベーキングパウダー
7(金)	パーカーハウスパン スライスチーズ フィッシュカツ(ニロタルソース) せん切りキャベツ ポークピーンズ	スライスチーズ(乳) しら 牛乳 豚肉 大豆	にんにく キャベツ 豆腐 にんじん 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	小麦粉 ごま 卵粉 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 油	料理酒 シママース こしょう パセリニロタルソース(卵・大豆) シママース ケチャップ ワイン シママース こしょう ウージパウダー オレガノ 豚骨
11(火)	加菜ごはん 豆腐のおろしだれ 野菜の納豆和え すいか	豚肉 チキアギ(卵・大豆) 豆腐 納豆(大豆・小麦) 鰹節	にんじん ごぼう ねぎ こんにやく 椎茸 生姜 大根 小松菜 ほうれん草 もやし にんじん すいか	米 小麦 油 砂糖 油 ごま	料理酒 醤油 みりん風 鰹節 醤油 みりん風 鰹節 醤油 粒マスタード(小麦)
12(水)	ペンネアラビアータ シークワーサーサラダ フルーツきんとん スナックアーモンド	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 プレスハム スキムミルク(乳)	玉ねぎ セロトマト にんにく キャベツ 大根 豆腐 コーン シークワーサー パイン レーズン	マカロニ(小麦) 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 さつまいも 砂糖 スナックアーモンド(アーモンド)	シママース ワイン ウージパウダー こしょう チリパウダー 唐辛子 ウスターソース ケチャップ オレガノ 特濃酢 シママース こしょう シママース
13(木)	麦ごはん 魚汁 ミヌダル マーミナーチャンプルー プラム 食パン	赤魚 JAみそ 豚肉 豆腐 コンビーフハッシュ(牛肉)	豆腐 生姜 豆苗 生姜 プラム	米 小麦 ごま 砂糖 油	料理酒 鰹節 醤油 みりん風 料理酒 醤油 シママース こしょう
14(金)	ツナマヨフィリング じゃが芋のポタージュ 洋風卵焼き 豆とナッツのカレーサラダ	ツナ いんげん豆 牛乳 スキムミルク(乳) 卵 チーズ ベーコン ミックスピーンズ(28品目なし) プレスハム	玉ねぎ コーン 玉ねぎ パセリ かぼちゃ グリーンピース ほうれん草 にんじん パパイア きゅうり レモン	マヨネーズ 砂糖 さつまいも 油 アーモンド オリーブ油 砂糖	シママース こしょう バジル シママース こしょう ナツメグ 鶏骨 ローレル チキンブイヨン(鶏肉) 料理酒 みりん風 シママース こしょう カレー粉 シママース 淡口醤油 特濃酢
17(月)	麦ごはん あさりの佃煮 豆腐と白菜の中華煮 フルーツ杏仁	あさり 昆布 鰹節 豆腐 鶏肉 豆乳	椎茸 生姜 白菜 大根 にんじん 玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく みかん パイン くの果	米 小麦 砂糖 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 料理酒 甜面醬 醤油 みりん風 シママース 鶏骨 パールアガー(28品目なし) アーモンドエッセンス(アーモンド)
18(火) 朝昼の日に よせて	ヤファラジュシー 焼きスルルシークワーサーかけ ゴーヤーチャンプルー 煮さつま芋	ツナ スルル【=きびなご】 豆腐 豚肉 卵	からし菜 にんじん 赤瓜 シークワーサー ゴーヤー	米 小麦 油 油 さつま芋 はちみつ	淡口醤油 シママース 鰹節 料理酒 シママース みりん風
19(水) 食育の日	中華焼きそば グルクンのから揚げ ゴーヤーの白和え 黒糖バナナプリン	豚肉 ちくわ(小麦・大豆) 青のり グルクン【=たかさご】 豆腐 甘口白みそ ひじき ツナ 牛乳	にんじん キャベツ もやし 豆腐 木くらげ 生姜 にんにく 玉ねぎ パセリ かぼちゃ グリーンピース ほうれん草 にんじん	中華麺(小麦・大豆) 油 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 黒糖 生クリーム(乳)	料理酒 焼きそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご) シママース 醤油 シママース 料理酒 淡口醤油 パールアガー(28品目なし)
20(木) 食育本館 環境料理の 日	クファジュシー ナーベラー汁 もずく天ぷら 大根のシークワーサーウサチ はちや棒	豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 昆布 豆腐 ツナ JAみそ もずく ちくわ(小麦・大豆) 卵	椎茸 にんじん ねぎ ナーベラー【=へちま】 豆腐 にんじん 玉ねぎ にはら 大根 シークワーサー	米 小麦 ラード さつま芋 はちみつ 砂糖 黒糖 生クリーム(乳) 小麦粉 油 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節 鰹節 ウージパウダー シママース シママース 特濃酢
21(金)	ミルクココア チーズチリサンド 雑穀スープ フルーツヨーグルト	チーズ 大豆 豚レバー 牛肉 いんげん豆 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 木くらげ トマト にんにく 小松菜 白菜 にんじん 生姜 バナナ もも パイン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 油 砂糖 押麦 五穀米(28品目なし) マカロニ(小麦) ごま油	ワイン ナツメグ チリパウダー ウージパウダー ケチャップ デミグラスソース チキンブイヨン(鶏肉) 料理酒 淡口醤油 シママース こしょう 鶏骨 ローレル
24(月)	五穀ごはん 麻婆大根 ちくわのマヨチーズ焼き アーモンド和え オレンジ	豚肉 大豆 豆腐 JAみそ ちくわ(小麦・大豆) いんげん豆 青のり チーズ かに風かまぼこ(28品目なし)	冬瓜 生姜 にんにく たけのこ 椎茸 木くらげ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ ちんげん菜 しめじ にんにく オレンジ	米 五穀(28品目なし) 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 マヨネーズ 油 アーモンド ごま油 砂糖	豆板醤(28品目なし) 豚骨 淡口醤油
25(火)	もちきびごはん 肉じゃが 大豆とナッツの甘辛煮 いんげんごまよごし	豚肉 大豆 チリメン	にんじん 玉ねぎ 小松菜 こんにやく さやいんげん	米 もちきび じゃが芋 砂糖 油 かたくり粉 油 砂糖 アーモンド ごま 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 鰹節 醤油 特濃酢 淡口醤油 酢
26(水)	スパゲティーペペロンチーノ かぼちゃと芋のナッツサラダ カステラ	ベーコン チーズ 卵 牛乳	アスパラガス 小松菜 玉ねぎ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり 豆腐 コーン	スパゲティー(小麦) 油 オリーブ油 じゃが芋 アーモンド マヨネーズ 小麦粉 砂糖 はちみつ 油	シママース ワイン 淡口醤油 こしょう 唐辛子 チキンブイヨン(鶏肉) フレンチドレッシング(28品目なし) シママース バジル ベーキングパウダー
27(木)	麦ごはん チキンカレー ゆで卵 夏野菜のおかか和え オレンジ	鶏肉 鶏レバー 卵 わかめ 鰹節	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 トマト にんにく 生姜 りんご パパイア エンサイ ピーマン オレンジ	米 小麦 じゃが芋 油 砂糖	料理酒 クミン カレー粉 ウージパウダー カレーフレーク ウスターソース 鶏骨 淡口醤油 特濃酢 シママース
28(金)	なかよしパン パインジャム あさりのトマトチャウダー 魚のアーモンド焼き コールスローサラダ	あさり ベーコン チーズ かじき	パイン 玉ねぎ セロトマト 豆腐 レモン	なかよしパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 コーンスターチ じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ アーモンド 油 砂糖 油	ワイン ウージパウダー シママース こしょう みりん風 バジル 鶏骨 ローレル シママース こしょう 料理酒 特濃酢 シママース こしょう

※調味料・調理加工品にしましては、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)を表示しています。使用頻度の多い調味料は以下に記載します。 ※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。  
 ①醤油・淡口醤油(小麦・大豆)②酢・特濃酢(小麦)③ウスターソース(大豆・りんご)④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉)⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)⑥マーガリン(乳・大豆・豚肉)  
 ⑦バター(乳)⑧豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・油揚げ(大豆)⑨マヨネーズ(卵・大豆・りんご)⑩枝豆・もやし(大豆が原料)⑪ツナ(大豆)⑫JAみそ(大豆)⑬油(大豆)⑭オイスターソース(大豆 濃縮:かき)  
 ⑮甜面醬(小麦・大豆)⑯コチュジャン(大豆)⑰プレスハム・ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)⑱ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に(いかにやえび、かにの稚魚が混入あり)