



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 ごま油 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 小麦粉 黒糖 油 | 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 豆腐 生姜 もやし にんじん キャベツ にはら 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 パパイヤ 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 くのの実 | 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) 郵便の日に 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) 賞荷の日 | 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 バナナ | 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) 新大木 琉球料理の 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 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 | ミルメークココア(大豆) 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 | 豆板醬(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 パパイヤ 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 | 玉ねぎ セロトマト 豆腐 レモン キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー | 米 小麦 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、かにの雑魚が混入あり)