



令和6年度 (2024年)

# 7-8月予定献立

※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

### 食と子どもの健康展

日時：令和6年7月20日(土)  
11:00~16:00  
場所：イオン名護店 自転車売り場裏

- 学校給食に関する展示
- 給食の試食
- 魚つりゲーム
- 給食センターの紹介 など

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

- ビタミンB1: 豚肉、玄米、胚芽米、大豆など
- ビタミンC: 野菜、果物、いも類など

### 7月は 県産品奨励月間

沖縄県で生産されたものを沖縄県内で消費することで、沖縄を元気に盛り上げようと「県産品奨励月間」となっています。学校給食でもウチナーマンの食材を使用した献立を取り入れています。ご家庭でもウチナーマンを使用した料理を食卓に並べて、子ども達と食事を楽しんでみませんか？



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)	主に心や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
1(月)	もずく丼 冬瓜のみそ汁 タピオカウプサー	もずく 豚肉 大豆 豆腐 JAみそ 豆乳 きな粉	にんじん 玉ねぎ 生姜 えのき コーン 豆苗 冬瓜 小松菜	米 小麦 油	ウージパウダー 料理酒 醤油 みりん風 豆板醤 シママース 鰹節 シママース
2(火)	玄米ごはん 牛肉と芋のしぐれ煮 鯖のみそだれ 白菜のゆかり和え	牛肉 鯖 JAみそ ちりめん	にんじん 玉ねぎ 生姜 こんにやく 小松菜 にんにく	米 玄米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 みりん風 鰹節 料理酒 みりん風 料理酒 淡口醤油 特濃酢 ゆかり粉(28品目なし)
3(水)	スパゲティナーポリタン 蒸しカップオムレツ 小魚とナッツの甘がらめ 冬瓜ポンチ	鶏肉 ウインナー 卵 ひじき ベーコン カエリ 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく トマト ピーマン 玉ねぎ ピーマン グリーンピース	スパゲティ(小麦) オリーブ油 油 砂糖 アーモンド ごま 水あめ 砂糖	シママース ウージパウダー ケチャップ オレガノ バジル 料理酒 みりん風 シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 醤油 みりん風
4(木)	七夕ちらし寿司 具うどん 星形ポテト 七夕デザート	かに風かまぼこ(28品目なし) 錦糸卵(卵) のり 油揚げ	シークワーサー おくら ちらし寿司の素(小麦・大豆・鶏肉) 豆苗 ほうれん草 にんじん えのき	米 小麦 砂糖 うどん(小麦) 星型ポテト(大豆) 油 七夕デザート(28品目なし)	料理酒 酢 シママース 淡口醤油 みりん風 シママース 鰹節
5(金)	バーガーパン 冬瓜のクリームスープ ハンバーグソースかけ ゴーヤのツナマヨサラダ パインスライス	鶏肉 いんげん豆 スキムミルク 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 卵 スキムミルク ツナ	冬瓜 玉ねぎ バセリ 玉ねぎ	バーガーパン(小麦・乳・大豆) じゃが芋 小麦粉 パター パン粉(小麦) 油 砂糖 パター マヨネーズ	ワイン シママース こしょう 鶏骨 ローレル ワイン シママース パプリカ ナツメグ こしょう ケチャップ デミグラスソース フレンチドレッシング(28品目なし) シママース
8(月)	夏野菜カレー いかげそのから揚げシークワーサーかけ ヨーグルトゼリー	豚肉 豚レバー いんげん豆 いかげそ ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ 冬瓜 トマト おくら 生姜 にんにく りんご にんにく シークワーサー	米 小麦 じゃが芋 油 かたくり粉 油 砂糖	ワイン ウージパウダー クミン カレーフレーク ウスターソース 豚骨 料理酒 シママース パールアガー(28品目なし)
9(火)	アーサ炊き込みごはん 魚天ぷら モーウイのシークワーサーウサチ 沖縄ぜんざい	鶏肉 アーサ 油揚げ チキアギ(卵・大豆) しいら 卵 金時豆 豆乳	椎茸 にんじん こんにやく 生姜 モーウイ シークワーサー	米 小麦 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖 黒糖 白玉粉	料理酒 淡口醤油 みりん風 シママース 鰹節 シママース 料理酒 シママース 特濃酢 シママース
10(水)	和風きのこスパゲティ 納豆かき揚げ 野菜と豆のナッツサラダ ベビーチーズ オレンジ	ベーコン 納豆(大豆) 大豆 ツナ 卵 あおのり いんげん豆 ベビーチーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ 舞茸 きくらげ 椎茸 バセリ 玉ねぎ にんじん コーン にはら ブロッコリー カラフラワー きゅうり キャベツ シークワーサー	スパゲティ(小麦) 油 パター 小麦粉 ごま 油 アーモンド 砂糖 オリーブ油	シママース 醤油 ボークブイヨン(豚肉・鶏肉) ウージパウダー シママース シママース こしょう 特濃酢
11(木)	もちぎびごはん かきたま汁 豆腐のピリ辛だれ ひじきの炒り煮	卵 JAみそ 豆腐 ひじき チキアギ(卵・大豆)	小松菜 冬瓜 えのき 玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん パパイア こんにやく さやいんげん	米 もちぎび 油 ごま油 砂糖 油 砂糖	鰹節 豆板醤 ケチャップ 醤油 料理酒 パプリカ 醤油 みりん風 料理酒 鰹節
12(金)	全粒粉パン シークワーサージャム 魚介のブイヤベース タルティフレット ハムとナッツの野菜サラダ	ベーコン 赤魚 あさり えび ベーコン チーズ プレスハム	にんじん 玉ねぎ しめじ 舞茸 きくらげ 椎茸 バセリ 玉ねぎ にんじん コーン にはら 白菜 きゅうり コーン 大根 シークワーサー	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) 砂糖 コンスターチ オリーブ油 じゃが芋 オリーブ油 生クリーム アーモンド オリーブ油 砂糖	ウージパウダー オレガノ シママース チキンブイヨン(鶏肉) シママース こしょう ワイン 特濃酢 シママース こしょう
16(火)	タコライス きのこのクリームスープ フルーツ白玉	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 チーズ いんげん豆 豆乳 豆乳	玉ねぎ にんじん 木くらげ にんにく キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ バセリ もも パイン パナナ	米 小麦 油 砂糖 アーモンド バター 生クリーム 油 白玉粉 砂糖	ワイン ナツメグ 料理酒 ウスターソース シママース とんかつソース(りんご) デミグラスソース ケチャップ シママース こしょう 鶏骨 ローレル
17(水)	野菜沖縄そば ハンダマの酢みそ和え 抹茶ナッツケーキ	豚肉 コンビーフ(牛肉) 甘口白みそ 卵 豆乳	キャベツ もやし にんじん にはら にんにく 生姜 ハンダマ【水前寺菜】 モーウイ ほうれん草 シークワーサー	沖縄そば(小麦・大豆) 砂糖 油 ごま 砂糖 アーモンド 小麦粉 ケーキックス(小麦・大豆) 砂糖 パター	醤油 シママース みりん風 料理酒 豚骨 鰹節 シママース ベーキングパウダー ウージパウダー 抹茶
18(木)	麦ごはん アングルスー アーサ汁 スルーのシークワーサーだれ パパヤーイリチー マンゴー	JAみそ 豚肉 アーサ 豆腐 スルー【=きびなご】 豚肉	生姜 シークワーサー パパヤー【=パパイア】 にんじん にはら マンゴー	米 小麦 砂糖 油 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 油	料理酒 淡口醤油 シママース 鰹節 料理酒 酢 シママース 料理酒 醤油 シママース ボークブイヨン(豚肉・鶏肉)
19(金)	アーモンド揚げパン 麦のカレーポタージュ 野菜と卵のソテー シークワーサーシャーベット	きな粉 いんげん豆 豆乳 スキムミルク ベーコン 卵	玉ねぎ バセリ コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	なかよしパン(小麦・乳・大豆) 油 アーモンド 砂糖 黒糖 押麦 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 シークワーサーシャーベット(28品目なし)	シママース カレー粉 鶏骨 ローレル 醤油 こしょう シママース チキンブイヨン(鶏肉)

8/29(木)	すき焼き丼 魚の黄金焼き フルーツヨーグルト	牛肉 豆腐 しいら いんげん豆 あおのり ヨーグルト	こんにやく 白菜 長ねぎ にんじん 玉ねぎ えのき ほうれん草 コーン パナナ もも みかん	米 小麦 砂糖 油 マヨネーズ 油	料理酒 醤油 みりん風 鰹節 シママース こしょう 料理酒
8/30(金)	グラタントースト 野菜と豆のスープ 南瓜豆乳プリン	牛乳 ベーコン チーズ プレスハム レンズ豆 ひよこ豆 豆乳	玉ねぎ ピーマン コーン ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ セロリ にんじん さやいんげん トマト 南瓜	食パン(小麦・乳・大豆) 小麦粉 パター 油 油 砂糖 生クリーム	シママース こしょう 鶏骨 ローレル シママース こしょう 淡口醤油 鶏骨 ローレル パールアガー(28品目なし)

※調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・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・パナナ・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)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・鶏肉)⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・鶏肉・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(いかにえび、かにの稚魚が混入あり)