



令和6年度
(2024年)

9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) |
| ○脂質 | (小中共通) |
| ○摂取エネルギー | 全体の13~20% |
| ○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 |
|-----|--------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 2月 | オムライス | 鶏肉 オムライス卵焼き(卵・大豆) | にんにくピーマン 玉ねぎにんじん マッシュルーム コーン | 米 麦 パター | ワイン ウーヅバウダー パプリカ粉 ケチャップ シママース こしょう 醤油 鶏骨 |
| | ウンチーフソーテー | 牛肉 | ウンチーフ【=エンサイ】 にんじん もやし にんにく | 油 かたくり粉 | 醤油 料理酒 シママース こしょう |
| | フルーツ白玉 | 豆乳 | もも パイン バナナ シークワーサー | 白玉粉 砂糖 | |
| 3月 | 麻婆丼 | 豚肉 大豆 豆腐 JAみそ | 大根 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 | 米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 | 料理酒 豆板醤(28品目なし) 甜面醤 ウーヅバウダー 醤油 豚骨 |
| | 涼拌三絲 | かに風かまぼこ(28品目なし) 錦糸卵(卵) | キャベツ きゅうり 豆苗 | 春雨 砂糖 ごま油 | 淡口醤油 特濃酢 |
| | 紅芋ごま団子 | | | 紅芋 タピオカ粉 砂糖 ごま油 | |
| 4月 | ミルクココア | | | ミルクココア(大豆) | |
| | 和風きのこスパゲティ | ベーコン | にんじん 玉ねぎ 豆苗 しめじ しいたけ 木くらげ 椎茸 にんにく | スパゲティ 油 パター | シママース 醤油 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) |
| | アーサー入りチーズ芋もち | アーサー チーズ | | じゃがいも かたくり粉 油 | シママース |
| | 野菜ナッツサラダ | かまぼこ(小麦・大豆) | 白菜 きゅうり 大根 コーン シークワーサー | オリーブ油 砂糖 アーモンド | 特濃酢 シママース こしょう |
| 5月 | パインスライス | | パイン | | |
| | 玄米ごはん | | | 米 玄米 | |
| | 野菜ふりかけ | | | | 野菜ふりかけ(28品目なし) |
| 6月 | 青菜のみそ汁 | わかめ JAみそ | レタス ほうれん草 しめじ | | 鰹節 |
| | 豆腐ハンバーグ | 豆腐 鶏肉 おから 卵 JAみそ | 木くらげ 生姜 玉ねぎ | ごま油 パン粉 砂糖 パター かたくり粉 | ウーヅバウダー 料理酒 ケチャップ ウスターソース ワイン |
| | ひじきのツナ和え | ひじき | 大根 きゅうり 豆苗 コーン | 砂糖 | シママース こしょう 和風ドレッシング(28品目なし) 特濃酢 |
| | アーモンド揚げパン | きな粉(大豆) | | なかよレパン(小麦・乳・大豆) 油 アーモンド 砂糖 黒糖 | |
| 9月 | ABCトマトスープ | ウインナー ミックスビーンズ(28品目なし) | 白菜 玉ねぎ にんにく パセリ トマト コーン | ABCパスタ(小麦) 油 | シママース こしょう みりん風 オレガノ 鶏骨 ローレル葉 |
| | ゴーヤーの卵とじ | ちくわ(小麦・大豆) 卵 | ゴーヤー にんじん パパイア | 油 砂糖 | シママース 淡口醤油 チキンブイオン(鶏肉) |
| | ベビーチーズ | ベビーチーズ | | | |
| 10月 | オレンジ | | オレンジ | | |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | ポークカレー | 豚肉 豚レバー いんげん豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 りんご トマト 生姜 にんにく | じゃがいも 油 | 料理酒 クミン ウーヅバウダー カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚骨 |
| 11月 | ゆで卵 | 卵 | | | |
| | こんにやくサラダ | ひじき ツナ | こんにやく キャベツ にんじん ほうれん草 | マヨネーズ 砂糖 ごま | 淡口醤油 醤油 特濃酢 |
| | 赤飯 | 赤飯の素(28品目なし) | | 米 黒米 | |
| | 中身の吸い物 | 豚中身 豚肉 | 椎茸 こんにやく 生姜 | | 料理酒 醤油 シママース 豚骨 鰹節 |
| 12月 | クープイリチ | 昆布 豚肉 かまぼこ(大豆・卵) | 切干大根 | 油 | 料理酒 醤油 みりん風 豚骨 鰹節 |
| | モーウイの甘酢漬 | モーウイ | モーウイ | 砂糖 | シママース 酢 |
| | チルンコウ風蒸しパン | 卵 牛乳 スキムミルク | くこの実 シークワーサー | 小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) 砂糖 油 | ベーキングパウダー |
| | スパゲティナーポリタン | 鶏肉 ウインナー | にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト | スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 | シママース ワイン ウーヅバウダー ケチャップ オレガノ バジル粉 |
| 1月 | ポテトフライ | あおのり | | じゃがいも かたくり粉 油 | シママース |
| | シークワーサーサラダ | プレスハム | キャベツ 大根 豆苗 コーン シークワーサー | オリーブ油 砂糖 | 特濃酢 シママース こしょう |
| | オレンジ | | オレンジ | | |
| 2月 | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | バンジ鶏汁 | バンジ鶏(鶏肉) | パパイア にんじん 小松菜 にんにく | | 醤油 料理酒 シママース 鰹節 鶏骨 |
| | 鯖のみそだれ | 鯖 JAみそ | にんにく | 砂糖 ごま油 ごま | 料理酒 みりん風 |
| 3月 | うま塩キャベツ | 塩昆布(小麦・大豆) | キャベツ きゅうり にんじん | ごま油 | 淡口醤油 |
| | コッペパン | | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | |
| | あさりのクリームチャウダー | あさり スキムミルク 牛乳 | 冬瓜 にんじん 玉ねぎ 豆苗 | じゃがいも 小麦粉 パター 生クリーム | ワイン シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉 |
| | お魚ナゲット | すり身(小麦・大豆) おから 豆腐 ひじき あおのり | 玉ねぎ にんにく 生姜 | 砂糖 ごま油 かたくり粉 油 | シママース こしょう 淡口醤油 ウーヅバウダー |
| 4月 | コールスローサラダ | | キャベツ にんじん きゅうり レモン | 油 マヨネーズ 砂糖 | シママース こしょう 特濃酢 |
| | バナナ | | バナナ | | |
| | クファージュシー | 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 昆布 | にんじん 椎茸 ねぎ | 米 むぎ ラード(豚) | シママース 醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚骨 |
| 5月 | 冬瓜とアーサーのみそ汁 | アーサー JAみそ | 冬瓜 | | 鰹節 |
| | スルル小から揚げシークワーサーかけ | スルル小【=きびなご】 | シークワーサー | 小麦粉 かたくり粉 油 | 料理酒 |
| | ふちやぎ風 | 小豆 | | もち粉 さつまいも 砂糖 | |
| | 沖繩焼きそば | 豚肉 チキアギ(卵・大豆) | キャベツ にんじん もやし 木くらげ 生姜 | 沖繩そば(小麦・大豆) 油 | 醤油 料理酒 シママース |
| 6月 | グルクンのから揚げシークワーサー添え | グルクン | シークワーサー | 小麦粉 かたくり粉 油 | シママース 料理酒 |
| | 鳥やさいのスーナー | ツナ 豆腐 甘口白みそ | ゴーヤー エンサイ パパイア | ごま | 淡口醤油 |
| | お月見ゼリー | | シークワーサー パイン もも みかん | 月星ゼリーミックス(オレンジ) 砂糖 | パールアガー |
| 7月 | 五穀ごはん | | | 米 五穀(28品目なし) | |
| | クワリジシ | 豚肉 かまぼこ(卵・大豆) 卵 | 冬瓜 ごぼう こんにやく 椎茸 | | 料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節 豚骨 |
| | 豆腐のおろしだれ | 豆腐 | 大根 | 油 砂糖 | 醤油 みりん風 鰹節 |
| 8月 | 野菜のシークワーサーみそ和え | かに風かまぼこ(28品目なし) 甘口白みそ | モーウイ きゅうり にんじん ほうれん草 シークワーサー | 砂糖 | シママース 酢 |
| | カラキナッツトースト | | りんご | 食パン(小麦・乳・大豆) パター オリーブ油 アーモンド 砂糖 はちみつ | カラキパウダー |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト | じゃがいも 砂糖 油 | ワイン ケチャップ シママース こしょう ウーヅバウダー オレガノ 豚骨 |
| | 野菜のシークワーサーディップ | 甘口白みそ | 大根 きゅうり にんじん シークワーサー | 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ | めんつゆ(大豆・小麦) 七味唐辛子(ごま) |
| 9月 | オレンジ | | オレンジ | | |
| | 回鍋肉丼 | 豚肉 | キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく | 米 麦 油 ごま油 かたくり粉 | シママース 料理酒 コチュジャン 甜面醤 醤油 みりん風 |
| | 粟米湯 | 鶏肉 卵 | 玉ねぎ コーン | じゃがいも かたくり粉 油 | 料理酒 淡口醤油 シママース こしょう 鶏骨 |
| 10月 | ごまマシュマロ | | レーズン | ごま アーモンド コーン フレーク マシュマロ(豚肉・ゼラチン) パター | シママース |
| | 汁なし担々麺 | 豚肉 大豆 | 木くらげ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく | 中華麺(小麦・大豆) ごま油 油 砂糖 ごま | 料理酒 ウーヅバウダー 甜面醤 豆板醤(28品目なし) ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 醤油 酢 |
| | じゃがいもの中華和え | ちくわ(小麦・大豆) | きゅうり 豆苗 | じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま | 淡口醤油 |
| 11月 | タピオカ豆腐 | 豆腐 鰹節 | 生姜 | タピオカ粉 砂糖 | 淡口醤油 みりん風 |
| | うまかつてん | うまかつてん(小麦・ごま・大豆) | | | |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | ゴーヤーの佃煮 | ちりめん 鰹節 | ゴーヤー | 砂糖 ごま | 料理酒 醤油 みりん風 酢 |
| 12月 | 魚汁 | 赤魚 豆腐 JAみそ | 豆苗 | | 料理酒 鰹節 |
| | パパイアイリチ | 豚肉 | パパイア【=パパイア】 にんじん ころ | 油 | 料理酒 醤油 シママース ポークブイオン(豚肉・鶏肉) |
| | 黒糖アガラサー | 牛乳 | | 強力粉 黒糖 | 重曹 |
| 1月 | パーカーハウスパン | | | パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆) | |
| | 豆腐のミートローフ | 鶏肉 牛肉 豆腐 おから 豆乳 | たまねぎ ピーマン | パン粉(小麦) 砂糖 | ウーヅバウダー シママース こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース |
| | にんじんスープ | いんげん豆 豆乳 | にんじん 玉ねぎ パセリ | じゃがいも | シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉 |
| | コブサラダ | プレスハム 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 |
| 2月 | みかん | | みかん | | |
| | ベーコン青菜のチーズ雑炊 | ベーコン チーズ | 玉ねぎ コーン ほうれん草 | 米 油 | シママース 淡口醤油 鶏骨 ローレル葉 |
| | きびなごのかりかりフライ | きびなごのかりかりフライ(28品目なし) | | 油 | |
| 3月 | 甘夏とキャロットラペ | | にんじん 甘夏みかん | オリーブ油 | シママース 特濃酢 |
| | カステラ | 卵 牛乳 | | 砂糖 はちみつ 油 強力粉 小麦粉 | ベーキングパウダー |

※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・鶏肉)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 追記:かき)
- ⑮甜面醤(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(し)かやえび、(か)にの雑魚が混入あり