



令和6年度  
(2024年)

# 10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

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
1 (火)	麦ごはん			米 麦	
	わかめスープ	わかめ	ほうれん草 かいわれ にんにく	ごま ごま油	淡口醤油 料理酒 シママース こしょう 鶏骨
	韓国風焼き鳥	鶏肉	長ねぎ にんにく 生姜	砂糖 油 ごま油	醤油 唐辛子
2 (水)	チャプチェ	牛肉	玉ねぎ にんじん 豆苗 木くらげ	春雨 砂糖 ごま ごま油	醤油 料理酒 甜麺醤 コチュジャン シママース こしょう
	スパゲティペペロンチーノ	ベーコン	アスパラガス 小松菜 玉ねぎ ピーマン にんにく	スパゲティ オリーブ油 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)
	お魚グラタン	しいら チーズ 豆乳 10種ミックス(大豆)	玉ねぎ	小麦粉 バター パン粉(小麦)	ワインシママースこしょうウーヅパウダー パセリ ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
3 (木)	洋風白和え	豆腐 ツナ	パパイア ほうれん草 コーン	マヨネーズ ごま	淡口醤油
	バインスライス		パイン		
	麦ごはん			米 麦	
4 (金)	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ちんげんさい だけこの椎茸 木くらげ 生姜 にんにく	油 ごま油 かつり粉	料理酒 豆板醤(28品目なし) 甜麺醤 シママース ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	揚げ餃子	餃子(小麦・大豆・豚肉)		油	
	カラキきな粉ナッツ	大豆 きな粉		アーモンド くるみ カシューナッツ 砂糖 黒糖 水あめ	カラキパウダー
7 (月)	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	ツナマヨ	ツナ いんげん豆	玉ねぎ コーン	マヨネーズ 砂糖	シママース こしょう バジル
	みそラトウユ	豚肉 ベーコン JAみそ	なす へちま 玉ねぎ にんじん ピーマン さやいんげん トマト にんにく	油	ウーヅパウダー シママース こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) バジル
8 (火)	さつま芋の甘煮			さつま芋 はちみつ	みりん風
	ベビーチーズ	ベビーチーズ			
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ えのき 豆苗 コーン 生姜	米 麦 油	料理酒 醤油 みりん風 豆板醤(28品目なし) シママース 鰹節
9 (水)	アーサのみそ汁	アーサ 豆腐 JAみそ	冬瓜		鰹節
	大根のシークワサーウサチ		大根 シークワサー	砂糖	シママース 特濃酢
	梨		梨		
10 (木)	魚のクリームスパゲティ	しいら いんげん豆 豆乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	スパゲティ オリーブ油 油	シママース こしょう ワイン
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
	ほうれん草ソテー	ベーコン	ほうれん草 もやし コーン	バター	シママース 醤油 こしょう
11 (金)	オレンジ		オレンジ		
	黒米ごはん			米 黒米	ウーヅパウダー
	イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 厚揚げ 甘口白みそ	こんにゃく 椎茸		豚骨 鰹節
15 (火)	魚の彩り天ぷら	しいら 卵	よもぎ にんじん	小麦粉 ごま 油	シママース 料理酒
	スンシーイリチー	豚肉 かまぼこ(卵・大豆)	スンシー【=たけのこ】 椎茸	砂糖 油	料理酒 醤油 みりん風 シママース 豚骨 鰹節
	ヤファラジュシー	豚肉	からし菜 にんじん 冬瓜	米 麦	淡口醤油 シママース 鰹節
16 (水)	いかげそ甘辛煮	いかげそ	生姜	砂糖	料理酒 醤油 みりん風 ウーヅパウダー
	人参しりしりー	卵 ツナ	にんじん パパイア	油	料理酒 シママース 醤油
	タピオカウプサー	豆腐 きな粉		タピオカ粉 紅芋 砂糖	シママース
17 (木)	全粒粉パン			全粒粉(小麦・乳・大豆)	
	じゃが芋のポターージュ	豆乳	玉ねぎ パセリ	じゃが芋	シママース こしょう ナツメグ 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 かつり粉 油	シママース 料理酒 ガーリックパウダー(28品目なし) チリパウダー
18 (金)	ウンチューソテー	ちくわ(小麦・大豆)	ウンチュー【=空心菜】 にんじん もやし にんにく	油 かつり粉	醤油 シママース こしょう 料理酒
	島みかん		島みかん		
	加菜ごはん	鶏肉 チキアギ(卵・大豆)	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく 椎茸 生姜	米 麦 油	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
22 (火)	鯖の生姜焼き	鯖	生姜	砂糖	料理酒 醤油 みりん風
	ミミガー和え	ミミガー(豚肉) 甘口白みそ	きゅうり 冬瓜	ごま 砂糖	醤油 酢
	黄桃		黄桃(もも)		
23 (水)	野菜沖繩そば	豚肉 コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ もやし にんじん たら 生姜 にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) 砂糖 油	醤油 シママース みりん風 料理酒 鰹節 豚骨 こしょう
	大根のうっちゃん漬		大根	砂糖	シママース 酢 うっちゃん
	ミルクかりんとう	スキムミルク		さつま芋 紅芋 油 砂糖	
24 (木)	ミートライス丼(麦ごはん・ミートソース)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん 木くらげ にんにく トマト キャベツ	米 麦 油 砂糖	ワイン パパイヤ チリパウダー ウーヅパウダー シママース ナツメグ とんかつソース(りんご)
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 スキムミルク 豆乳	にんじん セロリ パセリ 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 バター	シママース こしょう 鶏骨 ローレル
	アーモンドヌガー			マシュマロ(豚肉・ゼラチン) バター 砂糖 アーモンド	シママース
25 (金)	ピザトースト	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コーン トマト	食パン(小麦・乳・大豆) オリーブ油	ケチャップ オレガノ バジル こしょう
	雑穀スープ	鶏肉	ほうれん草 白菜 にんじん 生姜	麦 五穀米(28品目なし) マカロニ(小麦) ごま油	料理酒 淡口醤油 シママース こしょう 鶏骨 ローレル
	ごぼうのごまサラダ	ちくわ(小麦・大豆)	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ 砂糖 ごま	特濃酢 淡口醤油 シママース
28 (月)	シークワサーシャーベット			シークワサーシャーベット(28品目なし)	
	炊き込み炒飯	鶏肉 プレスハム スクランブルエッグ(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 シママース こしょう 鶏骨
	レパニラ炒め	豚レバー	もやし にんじん たら 生姜 にんにく	かつり粉 油 ごま油 砂糖	料理酒 醤油 こしょう
29 (火)	マラーカオ風蒸しパン	卵		小麦粉 黒糖 はちみつ 油	ウーヅパウダー ウーロン茶(28品目なし) ベーキングパウダー 重曹 醤油
	焼きうどん	豚肉 チキアギ(卵・大豆) おおりのり 鰹節	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 椎茸 生姜	うどん(小麦・大豆) 油	料理酒 醤油 こしょう 焼きそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご)
	きびなごの甘酢だれ	きびなご		小麦粉 かつり粉 砂糖 油	料理酒 酢 ケチャップ
30 (水)	いんげんごまよごし		さやいんげん	ごま 砂糖	淡口醤油 酢
	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米 麦	
31 (木)	もずくのり	もずく 鰹節		砂糖	醤油 みりん風 料理酒
	豚汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 JAみそ	大根 にんじん ごぼう 椎茸 こんにゃく 豆苗		料理酒 鰹節
	麩タシヤー	卵 ツナ	にんじん もやし キャベツ たら	くるま麩(小麦) 油	シママース 醤油 鰹節
11 (金)	タルガヨー		タルガヨー		
	紅芋パン			紅芋パン(小麦・乳・大豆)	
	ミルクココア			ミルクココア(大豆)	
28 (月)	あさりのトマトチャウダー	あさり ベーコン 粉チーズ(乳)	玉ねぎ セロリ トマト 豆苗	さつま芋 オリーブ油	ワイン ウーヅパウダー シママース こしょう みりん風 バジル 鶏骨 ローレル
	ポテトツナオムレツ	卵 ツナ	ピーマン グリーンピース	じゃが芋 油	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)
	マカロニバジルソテー	かにかまぼこ(28品目なし)	アスパラガス さやいんげん にんにく	マカロニ(小麦) 油	シママース ジェノパペーパ(乳) バジル
30 (水)	ドライカレーライス(麦ごはん・ドライカレー)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	グリーンピース コーン 玉ねぎ にんじん 木くらげ トマト 生姜 にんにく りんご	米 麦 油 アーモンド	ワイン ウーヅパウダー ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	パパイア栄養漬	ちりめんじゃこ 昆布	パパイア 椎茸 生姜	黒糖	醤油 料理酒 シママース 酢
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ 黄桃(もも) パイン		
1 (火)	玄米ごはん			米 玄米	
	手づくりふりかけ	鰹節 ちりめんじゃこ おおりのり		ごま 砂糖	醤油 みりん風 料理酒 ゆかり粉(28品目なし)
	肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃが芋 油 砂糖	料理酒 醤油 みりん風 鰹節
3 (木)	厚揚げのごま生姜焼き	厚揚げ	豆苗 生姜	ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん風
	大根と青菜のツナ和え	ツナ	大根 にんじん ほうれん草 にんにく	ごま油 ごま 砂糖	淡口醤油 豆板醤(28品目なし)
	ペンネアラビアータ	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ セロリ トマト にんにく	ペンネ(小麦) 油 オリーブ油 砂糖	シママース こしょう ワイン ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 唐辛子 ウスターソース ケチャップ オレガノ
11 (金)	蒸しカップオムレツ	卵 ベーコン ひじき	玉ねぎ ピーマン グリーンピース		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)
	チーズ粉ふき芋	粉チーズ(乳)		じゃが芋 バター	シママース パセリ
	オレンジ		オレンジ		
31 (木)	ツナライス	ツナ チキアギ(卵・大豆)	玉ねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース 生姜	米 麦 油	淡口醤油 料理酒 シママース こしょう 鶏骨
	南瓜スープ	いんげん豆 スキムミルク 牛乳	南瓜 玉ねぎ 豆苗	じゃが芋 生クリーム(乳)	シママース こしょう 鶏骨 ローレル
	ひじきと野菜の豆腐蒸し	ひじきと野菜の豆腐蒸し(卵・小麦・大豆)		小麦粉 砂糖 ラード	カラキパウダー

※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)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・豚肉・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 濃煎り・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・おおさ等の海藻類やしらす等に(い)かやえび、かにの雑魚が混入あり