



令和6年度 (2024年)

11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 (金) 琉球歴史文化の日	クファージュシー	豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 昆布	椎茸 にんじん ねぎ	米 麦 ラード(豚肉)	シマース 醤油 みりん風 料理酒 豚骨 鰹節
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ(卵・大豆)	冬瓜 こんにやく 椎茸		醤油 シマース 豚骨 鰹節
	ナーペーランプシー	豆腐 ツナ JAみそ 鰹節	ナーペーラー【=へちま】 豆苗	油	みりん風 豚骨 鰹節
	ごま菓子			ごま アーモンド 黒糖 水あめ	シマース
5 (火)	おでん風	昆布 厚揚げ ちくわん はんぺん(やまいも・大豆) ウインナー うずら卵	大根 にんじん さやいんげん こんにやく	米 麦	醤油 シマース みりん風 料理酒 鰹節
	ごぼうナッツ		ごぼう	アーモンド かたくり粉 油 砂糖	醤油 みりん風
	ミルクジムチ	牛乳 きな粉		芋くず 黒糖	
6 (水) 非常食体験給食	救給カレー (小150g・中250g)			救給カレー(28品目なし)	
	具だくさんスープ	レンズ豆 コンビーフハッシュ(牛肉) 豆乳	切干大根 キャベツ 豆苗	マカロニ(小麦)	シマース こしょう 料理酒 鶏骨
	バナナ		バナナ		
7 (木) 立冬	カルフィッシュ	カルフィッシュ(28品目なし)			
	麦ごはん			米 麦	
	みそけんちん汁	油揚げ JAみそ 白みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにやく 椎茸	里芋 ごま油	鰹節
	具だくさん卵焼き	卵 鶏肉 青のり	玉ねぎ 枝豆 ミックス野菜(28品目なし)	油	料理酒 淡口醤油 みりん風 シマース チキンブイヨン(鶏肉)
	ひじきの炒り煮	ひじき チキアギ(卵・大豆)	にんじん パパイア こんにやく さやいんげん	油 砂糖	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
小4年欠食 8 (金) いい歯の日献立	タルガヨー		タルガヨー		
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	きな粉クリーム	きな粉 牛乳		はちみつ 砂糖	シマース
	魚介のブイヤベース	赤魚 あさり えび	豆苗 トマト たまねぎ にんじん セロリー にんにく	オリーブ油	ワイン ウージバウダー オレガノ シマース チキンブイヨン(鶏肉)
	ポリポリビーンズ	ミックスビーンズ(28品目なし) 青のり		アーモンド じゃが芋 かたくり粉 マカロニ(小麦) 油	シマース カレー粉
中3年欠食 11 (月)	千草サラダ	錦糸卵(卵) プレスハム	キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 ほうれん草 レモン	マヨネーズ ごま 砂糖	淡口醤油
	中華おこわ	豚肉	にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 生姜	米 もち米 ごま油 油	料理酒 醤油 みりん風 シマース 鶏骨
	汁ビーフン	鶏肉	玉ねぎ 生姜 にんじん 長ねぎ 豆苗	ごま油	料理酒 淡口醤油 みりん風 シマース 鶏骨
	小魚とナッツの甘がらめ	カエリ 大豆		アーモンド ごま 水あめ	醤油 みりん風
	抹茶蒸しパン	卵 牛乳	レーズン	小麦粉 砂糖	抹茶 ウージバウダー ベーキングパウダー
中2年欠食 中3年欠食 12 (火)	麦ごはん			米 麦	
	豚肉の柳川鍋風	豚肉 チキアギ(卵・大豆) 卵	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 椎茸 こんにやく	油 砂糖	料理酒 淡口醤油 みりん風 シマース ウージバウダー 鰹節
	揚げ豆腐のピリ辛だれ	揚げ用豆腐(大豆・小麦)	玉ねぎ にんにく 生姜	油 ごま油 砂糖	ケチャップ 醤油 料理酒 豆板醤(28品目なし) パプリカ粉
	アーモンド和え	かに風かまぼこ(28品目なし)	キャベツ ほうれん草 しめじ にんにく	アーモンド ごま油 砂糖	淡口醤油
中2年欠食 中3年欠食 13 (水)	五目みそラーメン	豚肉 JAみそ	にんにく キャベツ もやし 長ねぎ コーン 木くらげ	中華麺(小麦・大豆) ごま油 油 砂糖 パター	料理酒 醤油 シマース こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豚骨
	にらまんじゅう	にらまんじゅう(小麦・卵・ごま・大豆・豚肉)		油	
	棒々鶏	鶏肉	生姜 大根 きゅうり 豆苗	ラー油(ごま) 砂糖 ごま ごま油	料理酒 醤油 酢
中2年欠食 中3年欠食 14 (木)	ひじきごはん	ひじき ちりめん 鰹節		米 麦 ごま 油 水あめ 砂糖	料理酒 醤油 ゆかり(28品目なし)
	スルルーのシークワサーだれ	スルルー【=きびなご】	シークワサー	小麦粉 かたくり粉 油 砂糖	料理酒 酢
	冬瓜のみそ煮	豆腐揚げ(大豆) 豚肉 JAみそ	冬瓜 にんじん 豆苗	ラード(豚肉)	料理酒 みりん風 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
	ウムニー	スキムミルク		さつま芋 黒糖 もち粉	シマース ウージバウダー
15 (金) 七五三祝い献立	お祝いいちごトースト			食パン(小麦・乳・大豆) パター 砂糖 ミルメークいちご(28品目なし)	
	青大豆のポタージュ	大豆 鶏肉 豆乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリー ブロッコリー コーン	じゃが芋 油	ワイン シマース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	お芋と白菜のナッツサラダ		白菜 豆苗	さつま芋 紅芋 アーモンド マヨネーズ	フレンチドレッシング(28品目なし) バジル
	型抜きチーズ	型抜きチーズ(乳)			
中学校欠食 18 (月)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく	米 麦 パター	ワイン ウージバウダー パプリカ粉 ケチャップ シマース こしょう 醤油 鶏骨
	野菜と卵のスープ	卵	レタス 大根 トマト しめじ ほうれん草		淡口醤油 料理酒 みりん風 シマース こしょう 鶏骨
	魚のパン粉焼き	しいら 粉チーズ		パン粉 オリーブ油	料理酒 醤油 バセリ
	りんご		りんご		
19 (火) 良宵の日	麻婆丼(麦ごはん・麻婆大根)	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	豆板醤(28品目なし) 甜面醬 ウージバウダー 醤油 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豚骨
	パパイヤシークワサー和え	わかめ ツナ	パパイヤ 豆苗 シークワサー	砂糖	醤油 特濃酢 シマース
	芋と野菜のチップス		ごぼう れんこん	さつま芋 かたくり粉 油	シマース
20 (水)	カレーうどん	油揚げ なたと(卵) 豚肉 豚レバー	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 生姜	うどん(小麦・大豆)	料理酒 淡口醤油 みりん風 ウージバウダー カレーフレーク 鰹節
	揚げじゃが	青のり		じゃが芋 かたくり粉 油	
	野菜の中華和え	かまぼこ(小麦・大豆)	大根 きゅうり 白菜 豆苗	砂糖 ごま油	淡口醤油 特濃酢
	さつま芋の豆乳プリン	豆乳		さつま芋 砂糖 生クリーム	パールアガー
中学校欠食 21 (木) 第3木曜琉球料理の日	麦ごはん			米 麦	
	アングンスー	JAみそ 豚肉	生姜	砂糖 油	料理酒
	アーサと冬瓜のお汁	アーサ	冬瓜		淡口醤油 シマース 鰹節
	ウムクジアンダーギー		にら	紅芋 芋くず 油	ウージバウダー シマース 鰹節
	マーミナーチャンプルー	豆腐 コンビーフハッシュ(牛肉)	もやし にんじん キャベツ ねぎ	油	シマース 醤油 こしょう
22 (金) 小雪	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 スキムミルク 牛乳 いんげん豆	にんじん 玉ねぎ 白菜 グリーンピース マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉 パター 油	ワイン シマース こしょう 鶏骨 ローレル
	ほうれん草のツナキッシュ	ツナ 卵 豆乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ コーン 椎茸	パン粉(小麦) 油 生クリーム	シマース ウージバウダー こしょう
	シークワサーピクルス		大根 きゅうり にんじん シークワサー	砂糖	シマース 酢
25 (月) 11/24 和食の日 によせて	みかん		みかん		
	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん しめじ 枝豆	米 麦 栗 油	料理酒 淡口醤油 みりん風 シマース 鰹節
	もずくとあさりの赤だし	もずく あさり JAみそ 赤だし(大豆・鶏肉)	冬瓜 豆苗		料理酒 鰹節
	焼き鯖のごまだれ	鯖		砂糖 ごま	料理酒 醤油 みりん風
26 (火)	白菜のゆかり和え	ちりめんじゃこ	白菜 ほうれん草 コーン	砂糖	淡口醤油 特濃酢 ゆかり粉(28品目なし)
	麦ごはん			米 麦	
	チキンハヤシ	鶏肉 鶏レバー いんげん豆	にんにくにんじん 玉ねぎ キャベツピーマン マッシュルーム トマト りんご	油	ワイン ケチャップ 鶏骨 ローレル葉
	巣ごもり卵	卵 ベーコン	白菜 コーン 豆苗	油	シマース 淡口醤油 こしょう バセリ
27 (水)	大根の甘酢漬		大根	砂糖	シマース 酢
	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ 豆苗 マッシュルーム にんにく トマト	スパゲティ(小麦) オリーブ油 油 砂糖	シマース ワイン ウージバウダー ケチャップ オレガノ バジル
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 プレスハム チーズ	キャベツ 枝豆 コーン レモン	マヨネーズ 砂糖	シマース クミン コリアンダー 手羽バウダー
28 (木)	南瓜ナッツケーキ	卵 豆乳	南瓜	小麦粉 砂糖 パター アーモンド	ベーキングパウダー ウージバウダー
	麦ごはん			米 麦	
	具だくさんみそ汁	油揚げ わかめ JAみそ	ほうれん草 しめじ	じゃが芋	鰹節
	子持ちししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)		油	
29 (金)	青椒肉絲	豚肉	生姜 たけのこ にんじん ピーマン 大根 えのき	砂糖 ごま油	料理酒 醤油 みりん風 甜面醬
	柿		柿		
	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
	ポトフ風	ウインナー 豚肉	大根 にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん	じゃが芋	ワイン シマース こしょう バセリ 豚骨 ローレル葉
29 (金)	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
	ブロッコリーナッツサラダ		ブロッコリー カリフラワー パパイア コーン	アーモンド マヨネーズ 砂糖	フレンチドレッシング(28品目なし) シマース こしょう
	オレンジ		オレンジ		

※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・バナナ・ごま・カシューナツ・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(りかやえび、かにの稚魚が混入あり)