



令和6年度  
(2025年)

# 1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% (小中共通)  
 ○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
8 (水) 鬼ムーチー (18/12/8) によせて	ヤファラジュシー	もずく 鶏肉	にんじん 冬瓜	米 麦 油	料理酒 淡口醤油 シママース 鰹節
	五目煮	鶏肉 昆布 大豆 厚揚げ	大根 にんじん 椎茸 さやいんげん こんにゃく	油 砂糖	料理酒 醤油 シママース みりん風 鰹節
	手持ちししゃもフライ	手持ちししゃもフライ(小麦・大豆)		油	
	鬼ムーチー	豆乳		もち粉 紅芋 砂糖	ウージパウダー シママース 月桃葉
9 (木)	キムタクごはん	豚肉	にんじん 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・お酢) 大根漬(28品目なし) 長ねぎ	米 麦 油 ごま油 ごま	料理酒 淡口醤油 シママース
	真うどん	油揚げ	ほうれん草 にんじん えのき 豆苗	うどん(小麦)	淡口醤油 みりん風 シママース 鰹節
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆	にんにく	小麦粉 なたね油 油 ごま油 砂糖	料理酒 醤油 コチュジャン ケチャップ みりん風
	わかめのじゃこサラダ	わかめ チリメン	冬瓜 きゅうり	砂糖 ごま油	料理酒 淡口醤油 特濃酢
10 (金)	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	じゃが芋のポタージュ	豆乳 スキムミルク	豆苗 玉ねぎ	じゃが芋	ナツメグ シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 豚肉 おから 卵 JAみそ	木くらげ 玉ねぎ 生姜	パン粉 ごま油 砂糖 バター なたね油	ウージパウダー ケチャップ ウスターソース ワイン
	白菜ソテー	ベーコン	白菜 にんじん さやいんげん にんにく	油	シママース こしょう 醤油
14 (火)	オレンジ		オレンジ		
	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー	玉ねぎにんじんピーマン 大根りんごトマト にんにく 生姜	じゃが芋 油	料理酒 クミン ウージパウダー カレー粉 カレーフレークウスターソース 鶏骨
	ゆで卵	卵			
15 (水) いちごの日	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ パイン もも		
	和風きのこスパゲティ	ベーコン	豆苗 玉ねぎ にんじん しめじ 木くらげ 椎茸 にんにく	スパゲティ 油 バター	シママース 醤油 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)
	ポテトのチーズ煮	プレスハム チーズ		じゃが芋 バター	シママース チキンブイオン(鶏肉) ウージパウダー こしょう パセリ
	厚揚げのツナサラダ	厚揚げ ツナ 大豆 鰹節	キャベツ にんじん シークワーサー		淡口醤油 塩ドレッシング(大豆・ごま)
16 (木) 第3本曜 琉球料理の日	いちごナッツケーキ	卵 豆乳	いちご	小麦粉 砂糖 アーモンド バター	ベーキングパウダー ウージパウダー
	大根めし	鶏肉 チキアギ(卵・大豆)	大根 にんじん 大根葉	米 麦 ごま油 ごま	料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節
	アーサと冬瓜のお汁	アーサ	冬瓜		淡口醤油 シママース 鰹節
	具だくさん卵焼き	卵 鶏肉 あおのり	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 シママース
17 (金)	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	大根 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
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	しいらのチーズパン粉焼き	しいら 粉チーズ		オリーブ油	料理酒 醤油 パセリ
	チキンピーンズ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	じゃが芋 砂糖 油	ワイン ケチャップ シママース こしょう ウージパウダー オレガノ 鶏骨
20 (月) [1日目] 愛知県 蟹江町 ふるさと 料理	シークワーサーコールスロー		キャベツ にんじん きゅうり シークワーサー	マヨネーズ 砂糖 油	シママース こしょう
	オレンジ		オレンジ		
	魚雑炊風	しいら 油揚げ	にんじん ごぼう 生姜 ねぎ	米 麦 油	料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節
	れんこん入り平つくね	れんこん入り平つくね(小麦・鶏肉・大豆)			
21 (火) [2日目] 給食の 始まりの 献立	かにかまの中華和え	かに風かまぼこ(28品目なし)	キャベツ 豆苗 にんじん ほうれん草	砂糖 ごま油 ごま	淡口醤油 特濃酢
	ミルクプリンいちじくソース	牛乳	いちじく	砂糖 生クリーム コーンスターチ	アガー
	麦ごはん			米 麦	
	あさりの佃煮	あさり 鰹節 昆布	椎茸 生姜	砂糖	料理酒 醤油 みりん風
22 (水) [3日目] 沖縄の 故郷料理	すいとん汁	豆乳 なたね(卵) JAみそ 白みそ	かぼちゃ グリーンピース 大根 にんじん ほうれん草	小麦粉	鰹節
	鮭の塩焼き	鮭		油	料理酒 シママース
	煮びたし		白菜 しめじ 豆苗		淡口醤油 みりん風 鰹節
	沖縄焼きそば	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	中華麺(小麦・大豆) 油	醤油 料理酒 シママース
23 (木) [4日目] 福島県 西会津町 ふるさと 料理	揚げスルールのシークワーサーだれ	スルール【=きびご】	シークワーサー	小麦粉 なたね油 油 砂糖	料理酒 酢
	大根とじゃこのゆかり和え	チリメン	大根 大根葉	砂糖	料理酒 淡口醤油 特濃酢 ゆかり(28品目なし)
	沖縄ぜんざい	金時豆 豆乳		砂糖 黒糖 白玉粉	シママース
	五目ぶかし	鶏肉 油揚げ ひじき	ごぼう にんじん	米 もち米 油	料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節
24 (金) [5日目] 大宜味の 恵み給食	こづゆ	ちくわ(小麦・大豆)	ほうれん草 たけのこ にんじん 椎茸 こんにゃく 生姜	里芋 まり麩(小麦)	淡口醤油 シママース 鰹節
	さめの天ぷら	さめ 卵		小麦粉 油	料理酒 シママース
	くるみ入り白和え	豆腐	にんじん 木くらげ	くるみ ごま 砂糖	醤油 料理酒 シママース
	西会津地域のりんご		りんご		
27 (月)	カラキナッツトースト		りんご	食パン(小麦・乳・大豆) バター オリーブ油 砂糖 アーモンドほちみつ	カラキパウダー
	白菜のクリームシチュー	鶏肉 いんげん豆 スキムミルク 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉 バター 生クリーム	ワイン シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	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
	たんかん		たんかん		
28 (火) トウモロ コシ (18/12/29)	麦ごはん			米 麦	
	麻婆大根	豚肉 大豆 豆腐 JAみそ 赤だし(大豆・鶏肉)	生姜 にんにく 椎茸 木くらげ 大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	油 砂糖 なたね油 ごま油	豆板醤(28品目なし) 甜麺醤 ウージパウダー 醤油 ポークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚骨
	野菜とわかめのツナ和え	わかめ ツナ	キャベツ にんじん ほうれん草 にんにく	ごま油 砂糖	淡口醤油 豆板醤(28品目なし)
	紅芋ごま団子			紅芋 もち粉 砂糖 ごま 油	
29 (水) 旧正月 (18/1/1)	もちきびごはん			米 もちきび	
	アングルスー	JAみそ 豚肉	生姜	砂糖 油	料理酒
	大根と肉のお汁	豚肉 昆布	大根 にんじん 椎茸 にんにく		料理酒 醤油 みりん風 シママース 鰹節
	くるま鮫と鶏肉のナゲット	くるま鮫と鶏肉のナゲット(小麦・鶏肉・大豆)			
30 (木)	鳥ヤサイのスーナー	豆腐 甘口白みそ ツナ	苦菜 エンサイ パパイア	ごま	醤油
	黒米ごはん			米 黒米	ウージパウダー
	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	椎茸 こんにゃく		豚骨 鰹節
	魚天ぷら	しいら 卵		小麦粉 油	料理酒 シママース
31 (金)	紅白なます		大根 にんじん 豆苗	砂糖 ごま	シママース 酢
	たんかん		たんかん		
	魚と冬野菜のスパゲティ	しいら	カリフラワー 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	スパゲティ オリーブ油 油	シママース ワイン こしょう 淡口醤油 チキンブイオン(鶏肉)
	星のコロッケ	おから 鶏肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ		料理酒 淡口醤油
31 (金)	ミルクおから			砂糖	
	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) バター	シママース
	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	ポークジンジャーソテー	豚肉	生姜	油	醤油 みりん風 料理酒 ケチャップ
あさりのトマトチャウダー	あさり ベーコン チーズ	玉ねぎ セロリ トマト 豆苗	さつま芋 マカロニ オリーブ油	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 ローレル葉	
ポテトサラダ	プレスハム	玉ねぎ きゅうり コーン レモン	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	シママース こしょう	
スライスパン		パン			

学校給食週間テーマ「食べて発見！故郷いろいろ」

※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・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甜麺醤(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(いかやえび、かにの稚魚が混入あり)