



令和7年度  
(2025年)

# 4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
小1年食 9 (水)	春野菜のスパゲティー	鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 アスパラガス マッシュルーム 木くらげ にんにく	スパゲティー(小麦) オリーブ油	シママース ワイン こしょう 淡口醤油 バジル
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
	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
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ もも パイン		
10 (木) 進級・入学 祝い献立	麦ごはん			米 麦	
	ポークカレー	豚肉 豚レバー	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 トマト りんご にんにく 生姜	じゃが芋 油	料理酒 クミン ウェッジパウダー カレー粉 カレーフレーク ウスターソース 豚骨
	ハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
	ガルバンゾサラダ	ひよこ豆 いんげん豆	コーン キャベツ 豆苗 切干大根 玉ねぎ シークワーサー	砂糖	フレンチドレッシング(28品目なし) シママース バジル
	お祝いデザート			フレンズクレープいちご(大豆)	
11 (金)	アップルナッツトースト		りんご	食パン(小麦・乳・大豆) バター オリーブ油 アーモンド 砂糖 はちみつ	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	じゃが芋 油 砂糖	ワイン ケチャップ シママース こしょう ウェッジパウダー オレガノ 豚骨
	マカロニサラダ	プレスハム	コーン にんじん りんご きゅうり レモン	マカロニ(小麦) マヨネーズ 砂糖	シママース 粒マスタード(28品目なし) こしょう
	ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
14 (月) 浜下りに よせて	大根飯	鶏肉 チキアギ(卵・大豆)	大根 人参 大根葉	米 麦 油 ごま油 ごま	料理酒 醤油 シママース みりん風 鰹節
	アーサ汁	アーサ 豆腐			淡口醤油 シママース 鰹節
	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
	三月菓子	卵		小麦粉 砂糖 ラード(豚肉) 油	ベーキングパウダー
15 (火)	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	じゃが芋 油 砂糖	醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	魚の人参ソース焼き	しいら	人参	マヨネーズ	シママース こしょう 料理酒 ウェッジパウダー パセリ
	大根のシークワーサーウサチ		大根 シークワーサー	砂糖	シママース 特濃酢
16 (水)	中華あんかけ麺	豚肉 かまぼこ(小麦・大豆)	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 木くらげ 生姜	中華麺(小麦・大豆) ごま油 油 砂糖 かつり粉	料理酒 シママース ホークブイオン(豚肉・鶏肉) 醤油 甜麺醤 みりん風 こしょう
	ジャンボひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)			
	中華ツナサラダ	わかめ ツナ	大根 豆苗	砂糖 ごま ごま油	淡口醤油 特濃酢
	スナックアーモンド			スナックアーモンド(アーモンド)	
17 (木) 第3本曜 琉球料理の 日	もちきびごはん			米 もちきび	
	鶏のお汁	鶏肉 昆布 JAみそ	パパイア 人参 小松菜 生姜		鰹節 鶏骨
	魚天ぷら	さめ 卵		小麦粉 油	シママース 料理酒
	デークニーイリチー	油揚げ	大根 人参 いら こんにやく	油	シママース 醤油 みりん風 鰹節
	オレンジ		オレンジ		
18 (金)	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	いちごジャム		いちご レモン	砂糖	
	人参スープ	いんげん豆 豆乳	人参 玉ねぎ	じゃが芋	シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	鯖のカレームニエル	さば		小麦粉・かつり粉 油	ワイン シママース カレー粉
21 (月)	キャベツナッツサラダ		キャベツ 人参 ほうれん草 コーン シークワーサー	アーモンド 砂糖 オリーブ油	特濃酢 シママース こしょう バジル
	ベーコン青菜のチーズ雑炊	ベーコン チーズ(乳)	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
	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	
	粉ふき芋	あおのり		じゃが芋 バター	シママース
	キャロットマフィン	卵 牛乳	人参	小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) 砂糖 バター	ベーキングパウダー ウェッジパウダー
22 (火)	そばろ丼	鶏肉 大豆 卵	木くらげ 生姜 大根葉	米 麦 油 砂糖 ごま油	料理酒 ウェッジパウダー みりん風 醤油 シママース
	ごぼうのみそ汁	豚肉 厚揚げ JAみそ	ごぼう しめじ 長ねぎ		鰹節
	大根と青菜のごま和え	ツナ	大根 人参 ちんげんさい にんにく	ごま油 砂糖 ごま	淡口醤油 豆板醤(28品目なし)
	オレンジ		オレンジ		
23 (水)	沖縄焼きそば	豚肉 チキアギ(卵・大豆)	キャベツ 人参 もやし 木くらげ いら 生姜	沖縄そば(小麦・大豆) 油	醤油 料理酒 シママース
	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 かつり粉 コーンスターチ 油	料理酒
	インガナズーネー	豆腐 ツナ JAみそ	インガナ【=苦菜】	砂糖 ごま	
	日向夏みかん		日向夏みかん		
24 (木)	麦ごはん			米 麦	
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ(卵・大豆)	冬瓜 椎茸 こんにやく		醤油 シママース 鰹節 豚骨
	豆腐のピリ辛だれ	豆腐	玉ねぎ にんにく 生姜	油 ごま油 砂糖	豆板醤(28品目なし) パプリカ粉 ケチャップ 醤油 料理酒
	ごぼうのごまマヨ和え	竹輪(小麦・大豆)	ごぼう きゅうり 人参	マヨネーズ 砂糖 ごま	特濃酢 淡口醤油 シママース
25 (金)	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)	
	大根のクリームスープ	鶏肉 いんげん豆 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 大根	じゃが芋 生クリーム かつり粉	料理酒 シママース こしょう 鶏骨 ローレル葉
	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
	ミモザサラダ	卵 ひじき	アスパラガス キャベツ 金時人参	砂糖 油	料理酒 シママース 特濃酢 こしょう
	パインライス		パイン		
小学校食 28 (月)	麦ごはん			米 麦	
	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 人参 長ねぎ	油 砂糖 ごま油 かつり粉	料理酒 豆板醤(28品目なし) 甜麺醤 ウェッジパウダー 醤油 ホークブイオン(豚肉・鶏肉) 豚骨
	凉拌三絲	プレスハム 錦糸卵(卵)	きゅうり 豆苗 キャベツ 人参	春雨 砂糖 ごま ごま油	淡口醤油 特濃酢
	抹茶蒸しパン	卵 豆乳 小豆		小麦粉 ケーキミックス(小麦・大豆) 砂糖 バター	抹茶 ベーキングパウダー
30 (水)	スパゲティーナポリタン	鶏肉 ウィナー	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト	スパゲティー(小麦) オリーブ油 油 砂糖	シママース ワイン ウェッジパウダー ケチャップ オレガノ バジル
	ひじきと野菜の蒸し豆腐	ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵・小麦・大豆)			
	揚げじゃが	あおのり		じゃが芋 かつり粉 油	シママース
	コールスローサラダ		キャベツ 人参 きゅうり レモン	油 マヨネーズ 砂糖	特濃酢 シママース こしょう
オレンジ		オレンジ			

※調味料・調理加工品に関しましては、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・豚肉) 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ウィナー(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、かにの雑魚が混入あり)



## 給食献立を毎日確認お願いします



予定献立表は、使用食材を体内での働き(1~6群)と調味料等に分けて、食物アレルギー表示義務・推奨食品28品目を表記しています。使用頻度の多い加工品や調味料に関しては、下方へまとめて表記しています。また、学校行事等での欠食や行事食などのお知らせも掲載します。

毎日の給食献立を子ども達と一緒に確認してみましょう。どんな料理なのか?どんな食材が使われているか?ご家庭で話題にすると食への関心が深まり、食育につながります。食は生きる力の基本となるものです。子ども達の健やかな成長をご家庭と学校給食で育てていきたいです。