



1月の予定献立表



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%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



1月24日~30日は全国学校給食週間です

羽地給食センター

では、小中6校と幼稚園1園、合計
1350人分の給食を作っています。



朝は7時から、当日に使う野菜
やお肉などが届きます。



名護市産や県産の新鮮で
おいしい食材が使えるよう
に、業者さんと協力してい
ます。



調理する大きな釜は、全部で9
つあります。1つの釜で300
人分くらいの量をいためたり、
煮たりすることができます。



こんだては、季節の食材を使
い、行事食や郷土料理も取り入
れます。毎日の牛乳は成長期に
欠かせない栄養が豊富です。



給食を残さず食べ
てくれたときが
一番うれしいで
す。

<p>あけましておめでとう おめでとうございます</p>	<p>7(火)</p> <p>タマナーチャンプルー </p> <p>紅いもムーチャー (緑風、羽地幼小、稲田小)</p> <p>りんごのタルト (ひるぎ、真喜屋小、羽地中)</p> <p>菜じゅーしー</p> <p>鬼ムーチャー(旧暦12/8)</p>	<p>8(水)</p> <p>ガーリックポテト </p> <p>パンパンジー</p> <p>五目あんかけそば</p>	<p>9(木)</p> <p>プレーンオムレツ </p> <p>ブロッコリーと 豆のサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>10(金) 羽地幼 欠食</p> <p>さばの照り焼き </p> <p>おから炒め</p> <p>麦ごはん 具雑煮</p> <p>鏡開き(1/11)に ちなんだ</p>
<p>13(月) 成人の日</p> <p>1月の名護市産食材</p> <p>もやし、きゅうり、パ パイア、とうがん、 シークワサー果汁、 とり肉、たまご、とう ろ、みかん</p>	<p>14(火)</p> <p>あまがし </p> <p>もずく丼 冬瓜汁</p>	<p>15(水)</p> <p>さつまいも天ぷら </p> <p>おからサラダ</p> <p>カレーうどん</p>	<p>16(木) 稲田小6年 欠食</p> <p>アーサ入り卵焼き </p> <p>ミミガーのウサチ</p> <p>麦ごはん 具だくさんみそ汁</p> <p>毎月第3 木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>17(金) 稲田小6年 欠食</p> <p>魚のバジル焼き </p> <p>ほうれん草ソテー</p> <p>コッパン あさりのチャウダー</p>
<p>20(月) ひるぎ 欠食</p> <p>もやしのみそマヨ和え </p> <p>みかん</p> <p>厚揚げのおろし煮</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>21(火) 羽地中 欠食</p> <p>れんこん入り平つくね </p> <p>フータシヤー</p> <p>麦ごはん グーヅル</p>	<p>22(水) ひるぎ8年 欠食</p> <p>ししゃもフライ </p> <p>さつまいもと かぼちゃのサラダ</p> <p>なすの和風スパゲティ</p>	<p>23(木) ひるぎ8年 欠食</p> <p>タンナファクルー </p> <p>寒天ウサチ</p> <p>麦ごはん チムシンジ汁</p>	<p>24(金) ひるぎ8年 欠食</p> <p>コールスロー サラダ まぐろカツ </p> <p>パパイアと冬瓜の デミソース煮</p> <p>まぐろカツバーガー</p>
<p>27(月)</p> <p>りんごのタルト (緑風、羽地幼小、稲田小) </p> <p>紅いもムーチャー (ひるぎ、真喜屋小、羽地中)</p> <p>沖縄やきそば</p> <p>デークニ ンブシー</p>	<p>28(火)</p> <p>魚天ぷら </p> <p>にんにく葉イリチー</p> <p>麦ごはん イナムドウチ</p> <p>トッシヌユール</p>	<p>29(水)</p> <p>みかん </p> <p>スルルーの シークワサーがけ</p> <p>クファージュシー</p> <p>ンジャナの ヌーネー</p> <p>旧正月</p>	<p>30(木) ひるぎ7年 欠食</p> <p>ちんすこう </p> <p>ヌンクグワー</p> <p>赤飯 中身汁</p> <p>旧正月のお祝い献立</p>	<p>31(金) ひるぎ7年 欠食</p> <p>ミンダグ </p> <p>クワイリチー</p> <p>麦ごはん クーリジシ</p>

令和7年1月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
7 / 火	菜じゅーレー	ツナ	小松菜、だいこん菜、白菜	米、麦	しょうゆ、かつおだし
	タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐、けずり節	キャベツ、にんじん、もやし	サラダ油	しょうゆ
	紅いもムーチー (緑風、羽地幼・小、稲田小)			もち粉、紅いも、三温糖	
8 / 水	りんごのタルト (ひるぎ、真喜屋小、羽地中)			りんごのタルト (大豆 りんご)	
	五目あんかけそば (あんかけ)	豚肉	にんじん、白菜、小松菜、たけのこ、木くらげ、しょうが	サラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、料理酒、豚だし
	五目あんかけそば (麺)			中華めん (小麦 大豆)	
9 / 木	パンパンジー	鶏肉	大根、きゅうり、あお豆、しょうが	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、七味唐辛子 (ごま)
	ガーリックポテト			じゃがいも、揚げ油	ガーリックパウダー、チリパウダー
	ハヤシライス (麦ごはん)			米、麦	
10 / 金	ハヤシライス (ルウ)	牛肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、トマト缶	サラダ油	ハヤシルウ (小麦 大豆 牛肉)、デミグラスソース、ウスターソース
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ (卵 小麦 大豆)			
	ブロッコリーと豆のサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー、ツナ	ブロッコリー、カリフラワー	卵なしマヨネーズ、白ごま	
11 / 土	麦ごはん			米、麦	
	真雑煮	鶏肉、焼き竹輪、豆腐	白菜、にんじん、大根、春菊	もち粉	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
12 / 日	おから炒め	おから、鶏ひき肉	ごぼう、にんじん、いんげん、木くらげ	三温糖、ごま油	しょうゆ、料理酒、かつおだし
	もずく丼 (麦ごはん)			米、麦	
	もずく丼 (真)	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、サラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
13 / 月	冬瓜汁	豆腐	冬瓜、小松菜		しょうゆ、かつおだし
	あまがし	金時豆、緑豆		麦、黒糖、三温糖、白玉もち団子	
	カレーうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、こまつな	うどん (小麦)、サラダ油	カレールー、しょうゆ、かつおだし
14 / 火	さつまいも天ぷら			さつまいも天ぷら (小麦)、揚げ油	
	おからサラダ	おから、チーズ (乳)	玉ねぎ、きゅうり、にんじん	卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
	麦ごはん			米、麦	
15 / 水	真だくさんみそ汁	豆腐、赤みそ、白みそ	レタス、白菜、にら	じゃがいも	かつおだし
	アーサー卵焼き	卵、アーサー、ツナ		サラダ油	しょうゆ、みりん
	ミミガーのウサチ	ミミガー、白みそ	小松菜、もやし、にんじん	ピーナッツバター (大豆)、三温糖	酢
16 / 木	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	あさりのチャウダー	あさり、加工乳、白いんげん豆ペースト	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	料理酒、鶏だし骨
	魚のバジル焼き	しいら、チーズ (乳)	バジル、にんにく	オリーブ油	
17 / 金	ほうれん草ソテー	無塩せきウインナー (豚肉)	ほうれん草、キャベツ、コーン缶、にんにく	サラダ油	しょうゆ
	ひじきごはん	とり肉、油揚げ、ひじき、大豆	にんじん	米、麦、サラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
	厚揚げのおろし煮	厚揚げ	しいたけ、大根、葉ねぎ、しょうが	三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、かつおだし
18 / 土	もやしのみそマヨ和え	焼き竹輪、赤みそ	きゅうり、もやし、コーン缶	卵なしマヨネーズ	
	みかん		たんかん		
	麦ごはん			米、麦	
19 / 日	グーゾル	大豆、豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、白みそ	青ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	かつおだし
	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)			
	フータシヤ	卵、ツナ	もやし、にんじん、にら	麩 (小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
20 / 月	なすの和風スパゲティ	ツナブレード缶 (大豆)	なす、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく	スパゲティ (小麦)、ごま油	たかのつめ、料理酒、しょうゆ
	ししゃもフライ	ししゃもフライ (小麦 大豆)		揚げ油	
	さつまいもとかぼちゃのサラダ	無塩せきベーコン (豚肉)、チーズ (乳)	かぼちゃ、パセリ	さつまいも	種入りマスタード
21 / 火	麦ごはん			米、麦	
	チムシン汁	豚肉、ふたしパー、赤みそ、白みそ	にんじん、冬瓜、しいたけ、にんにく	じゃがいも	かつおだし、豚だし
	寒天ウサチ	かにかま	こんにゃく寒天、もやし、きゅうり	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
22 / 水	タンナファクル	卵	小麦粉、黒糖	小麦粉、黒糖	ベーキングパウダー
	まぐろカツバーガー (パン)			バーカーハウスパン (小麦 乳 大豆)	
	まぐろカツバーガー (まぐろカツ)	まぐろカツ (小麦 大豆)		揚げ油	
23 / 木	まぐろカツバーガー (コールスローサラダ)		キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークワサー果汁	卵なしマヨネーズ	
	ハワイヤと冬瓜のデミソース煮	とり肉、レッドキドニー	ハワイヤ、冬瓜、玉ねぎ、にんじん、いんげん、木くらげ、にんにく、しょうが、トマト缶	三温糖、オリーブ油、小麦粉	デミグラスソース
	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ (大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖縄そば (小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
24 / 金	テークニブシー	豚肉、絹厚揚げ (大豆)、赤みそ	にんじん、大根、こんにゃく、いんげん	サラダ油	みりん、かつおだし
	りんごのタルト (緑風、羽地幼・小、稲田小)			りんごのタルト (大豆 りんご)	
	紅いもムーチー (真喜屋小、ひるぎ、羽地中)			もち粉、紅いも、三温糖	
25 / 土	麦ごはん			米、麦	
	イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、甘口みそ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		豚だし、かつおだし
	魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	ウーシパウダー
26 / 日	にんにく葉イリチー	チキアギ (大豆)、ツナ	にんにく葉、ハワイヤ、にんじん、こんにゃく	サラダ油	しょうゆ
	クファジュシー	豚肉、チキアギ (大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
	スルルのシークワサーがけ	きびなご	シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
27 / 月	ンジャナのスーナー	豆腐、ツナ、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
	みかん		たんかん		
	赤飯			米、麦	
28 / 火	中身汁	豚中身、豚肉	こんにゃく、しいたけ、葉ねぎ、しょうが		しょうゆ、豚だし、かつおだし
	ヌンクグー	豚肉、厚揚げ	大根、にんじん、からしな	三温糖、サラダ油	みりん、しょうゆ、かつおだし
	てづくりちんすこう			小麦粉、上白糖、ラード	
29 / 水	麦ごはん			米、麦	
	クーリジシ	豚肉、白かまぼこ、卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
	ミヌタル	豚肉		黒ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
30 / 木	クーブイリチー	昆布、豚肉、チキアギ (大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
	麦ごはん			米、麦	
	クーリジシ	豚肉、白かまぼこ、卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
31 / 金	ミヌタル	豚肉		黒ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
	クーブイリチー	昆布、豚肉、チキアギ (大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

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・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※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。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかに稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ'初'(小麦) ③ウイグ'初'(大豆・りんご) ④カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)