

令和4年

9月

東江学校給食センター
53-2543

こんだてひょう

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

毎月19日は食育の日

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

食事・運動・休養で体調を整えよう！

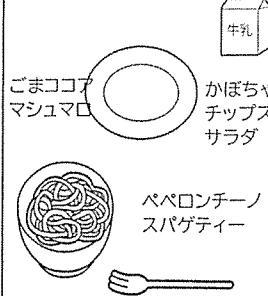
9月に入りますが、まだまだ暑い日が続きます。しかし、9月23日の「秋分の日」を過ぎると、日照時間(太陽が照る時間)が短くなり、少しずつ気温も下がります。

季節の変化に合わせて食事・運動・休養で体調を整えましょう。

9月22日は「シークワサーの日」

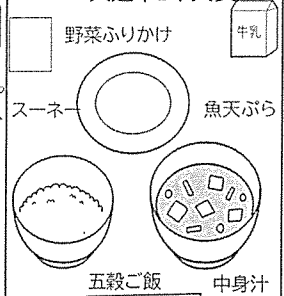
9月22日は名護市が生産を誇る「シークワサーの日」です。
子ども達へその魅力を届けたいと「JAおきなわ」さんより、9月20日の「のむこんにやくゼリー」と「シークワサー果汁」を提供していただきました。
ありがとうございます。みなさんも地域のことに目を向けてみましょう。

1(木)



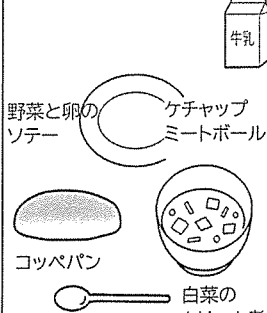
【かみかみ献立】

2(金) 久辺中2年欠食

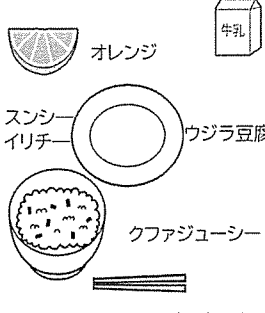


【9/3トーチ祝い献立】

5(月)

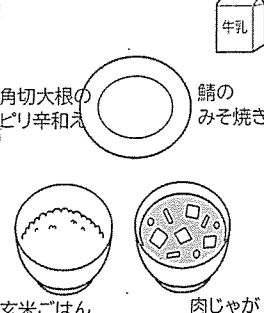


6(火)

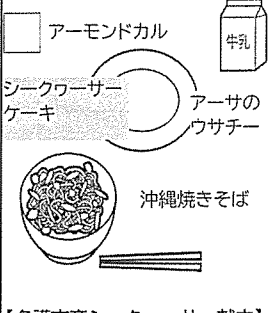


【9/7終戦記念によせて】

7(水)

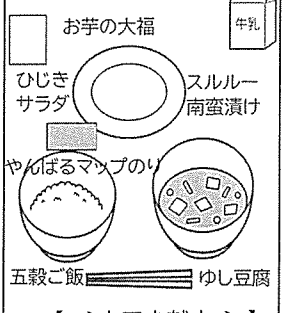


8(木) 幼稚園 お弁当の日



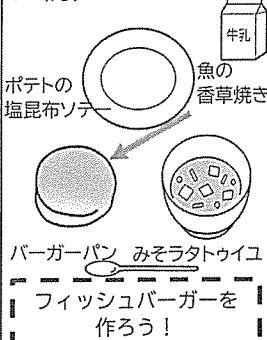
【名護市産シークワサー献立】

9(金)

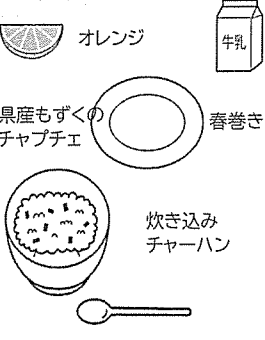


【十五夜献立】

12(月)



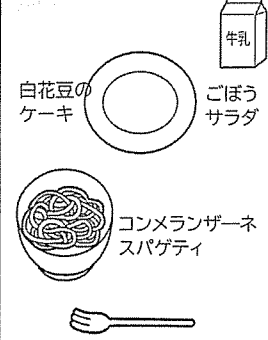
13(火) 屋部中2・3年欠食



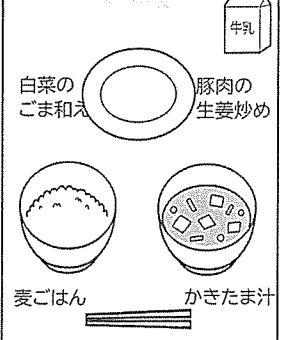
14(水) 屋部中2・3年欠食



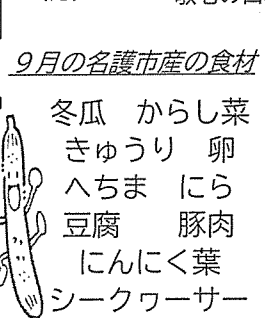
15(木) 屋部中3年欠食



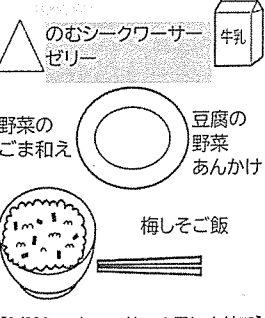
16(金) 屋部中3年欠食



19(月) 敬老の日

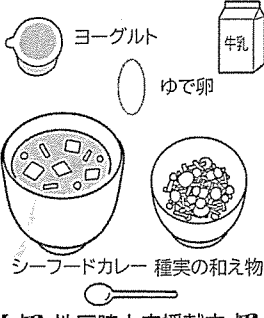


20(火)



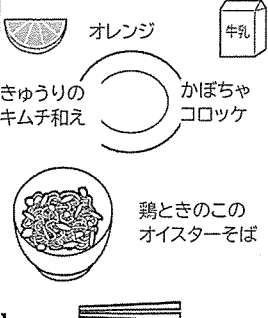
【9/22シークワサーの日によせて】

21(水)

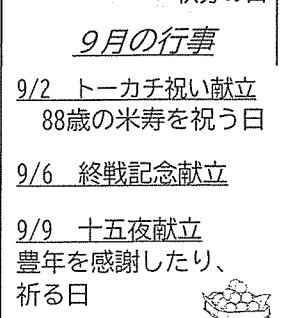


【地区陸上応援献立】

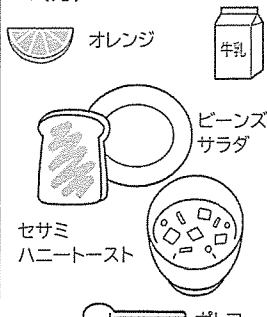
22(木)



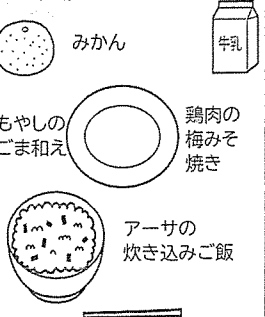
23(金) 秋分の日



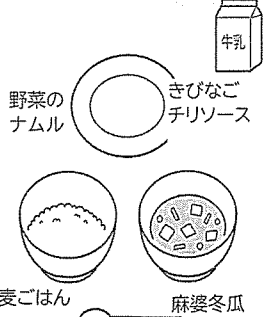
26(月) 東江中・久辺中欠食



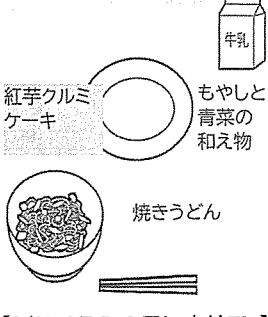
27(火)



28(水) 東江中3年欠食

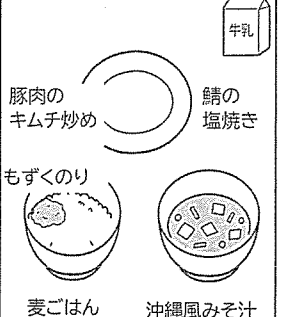


29(木) 東江中3年欠食



【9/30くるみの日によせて】

30(金) 東江中3年欠食



令和4年9月 東江学校給食センター 詳細献立表

TEL 53-2543

★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覧ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループ (赤) (緑) (黄)			の動きと使用食材名
		(赤) おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	(緑) おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	(黄) おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1 /木	ベロロチーノスバゲティ ごまココアマシュマロ かぼちゃチップスサラダ	あさり、えび、いか、無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	シママース、白ワイン、鷹辛子
2 /金	五穀ご飯 中身汁 魚天ふら スーナー 野菜ふりかけ コッパパン	豚肉、豚中身 ホキ、鶏卵 沖縄豆腐、ツナ、白口味噌 野菜ふりかけ	椎茸、生薬、こんにやく イチョーバー ほうれん草、もやし、きゅうり	小麦粉、揚げ油 ノンエッグマヨネーズ、三連糖、白ごま	濃口醤油、シママース、料理酒、鰹節 シママース 鰹節 野菜ふりかけ(小麦・ごま・大豆)
5 /月	白菜のクリーム煮 ケチャップミートボール 野菜と卵のソテー	えび、無添加ベーコン(豚肉・大豆)、スキムミルク(乳)、牛乳 ミートボール(小麦・牛肉・豚肉・豚肉・大豆) 卵、ミニトマト、鶏肉、豚肉、豚肉、豚肉、豚肉	白菜、人参、たまねぎ、グリーンピース トマト	じゃがいも、こめ油、無塩バター、小麦粉 三連糖	白ワイン、シママース、こしょう、精だし、ローレル葉 トマトケチャップ、オリーブオイル、ウスターソース ポーク・ソー・コン(豚肉・豚肉)
6 /火	ウズラ豆腐 スニシイリチー オレシジ	沖縄豆腐、おから(大豆)、すけとうら、鶏卵 豚肉、白ごま(小麦・大豆)	きくらげ、コーン、グリーンピース スニシイリチー、人参、椎茸 オレシジ	こめ油、カルシウム強化米、こめ油 きつまいも、小麦粉、片栗粉、揚げ油 こめ油、三連糖	ウズラパウダー、シママース、濃口醤油、みりん 風、料理酒、鰹節、精だし シママース、ウズラパウダー 精だし、かつおだし、料理酒、濃口醤油
7 /水	玄米ごはん 肉じゃが 鯖のみそ焼き 角切大根のピリ辛和え	牛肉 さば、赤みそ 昆布 豚肉、チキアキ(小麦・大豆)	人参、たまねぎ、こんにやく、いんげん にんにく ゆず、大根、人参、きゅうり キャベツ、人参、もやし、からし、さくら、にんにく	玄米、こめ じゃがいも、三連糖、こめ油 この油、三連糖、こめ油、白ごま 三連糖	濃口醤油、みりん風、料理酒、鰹節 料理酒、みりん風 濃口醤油、特選酢、鷹辛子 シママース、濃口醤油
8 /木	シークワーサーケーキ アーサのウサチー アーモンドカル	鶏肉、牛乳、スキムミルク(乳) アーサ、たご 大根、きゅうり、シークワーサー果汁	シークワーサー果汁	小麦粉、ケーキミックス(小麦・乳)、 三連糖、無塩バター 三連糖 アーモンドカル(アーモンド・ごま)	ベーキングパウダー、ウズラパウダー 特選酢、濃口醤油
9 /金	五穀ご飯 ゆし豆腐汁 スルールの南蛮漬け ひじきサラダ お芋の味噌 やんばるマッポのり	ゆし豆腐 スルル ひじき、ツナ お芋の味噌 やんばるマッポのり	黄ねぎ たまねぎ、ピーマン、人参、シークワーサー果汁 大根、きゅうり、コーン お芋の味噌	小麦粉、片栗粉、揚げ油、三連糖、こめ油 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、三連糖	濃口醤油、シママース、鰹節 シママース、鰹節、濃口醤油 こしょう、シママース、特選酢
12 /月	バーガーパン みそたくわい 魚の香草焼き	無添加ベーコン(豚肉・大豆)、豚肉、赤みそ ホキ	なす、へちま、たまねぎ、人参、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、にんにく	バーガーパン(小麦・乳・大豆) こめ油 オリーブ油	シママース、こしょう、ポーク・ソー・コン(豚肉・豚肉)、ローレル葉 シママース、こしょう、白ワイン、バジル粉、イタリアン・ドレッシング(卵・小麦・大豆・豚肉・りんご)、ガーリックパウダー シママース
13 /火	ポテトの塩昆布ソテー 炊き込みチャーハン	塩昆布 豚肉、無添加ベーコン(豚肉・大豆)、チリメン、えび、スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参、グリーンアスパラ、にんにく 人参、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく	じゃがいも、こめ油 こめ油、カルシウム強化米、こめ油、こめ油	シママース、ウズラパウダー、濃口醤油 料理酒、こしょう
14 /水	春巻き 県産もずくのチャプチェ オレシジ 麦ごはん キャベツのみそ汁 三色そば	春巻き(小麦・大豆・豚肉)、揚げ油 もずく、牛肉 油揚げ、豚肉、赤みそ、白みそ 豚肉、きくらげ、ゆし豆腐、白みそ、ゆで大豆、スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	春巻き(小麦・大豆・豚肉)、揚げ油 にんにく、青梗菜、コーン、赤ピーマン、にんにく オレシジ キャベツ、たまねぎ、菜の花 たけのこ、きくらげ、しいたけ、人参、たまねぎ、しょうが、小松菜 バナナ	春巻き(小麦・大豆・豚肉)、揚げ油 オレシジ 麦、こめ 三連糖、こめ油、こめ油 バナナ	料理酒、濃口醤油、みりん風、豆腐 シママース、濃口醤油、みりん風、料理酒 シママース、濃口醤油、みりん風、料理酒
15 /木	コンメンランザーネス、バゲティ 白花豆のマドレーヌ ごぼうサラダ	鶏むね肉、鶏むね肉、豚レバー、ゆで大豆 白花豆ペースト、濃口醤油、豆乳 鶏肉	たまねぎ、なす、人参、セロリ、トマト、にんにく たまねぎ、なす、人参、セロリ、トマト、にんにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、こめ油、三連糖 小麦粉、上白糖、粉砕アーモンド グラニュー糖、無塩バター ノンエッグマヨネーズ、三連糖	シママース、バジル、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、こしょう、パセリ、オレガノ ベーキングパウダー、ウズラパウダー 濃口醤油、特選酢、シママース、こしょう
16 /金	麦ごはん かきたま汁 豚肉の生薬炒め 白菜のこま和え 梅しそご飯	鶏肉、濃口醤油 豚肉 豚肉、白口味噌 チリメン、わかめ 沖縄豆腐	小松菜、えのきたけ たまねぎ、人参、にら、キャベツ、しょうが 白菜、きゅうり、ほうれん草、人参 しそ 白菜、人参、えのきたけ、しょうが もやし、小松菜、きゅうり	麦、こめ 片栗粉 三連糖、こめ油 三連糖、こめ油、白すりこま こめ油、三連糖、片栗粉 こめ油、三連糖、白ごま 白ねり餅、三連糖、白ごま	シママース、濃口醤油、濃口醤油、みりん風、鰹節 シママース、濃口醤油、みりん風、料理酒 濃口醤油 濃口醤油、みりん風 濃口醤油
20 /火	豆腐の野菜あんかけ 野菜の味噌和え のむシークワーサーゼリー	豆腐、野菜あんかけ 野菜の味噌和え のむシークワーサーゼリー	白菜、人参、えのきたけ、しょうが もやし、小松菜、きゅうり	こめ油、三連糖、片栗粉 こめ油、三連糖、白ごま 白ねり餅、三連糖、白ごま	濃口醤油、みりん風 濃口醤油
21 /水	麦ごはん シーフードカレー ゆで卵 種類の和え物 ヨーグルト 鶏ときのこのオニオンソテー	えび、いか、あさり、豚ひき肉、豚レバー、ゆで大豆、白花豆ペースト 鶏卵 鶏きり、鶏(大豆) ヨーグルト(乳) 鶏肉	たまねぎ、人参、しめじ、しょうが、にんにく ごぼう、きゅうり、もやし、人参 オレシジ エリンギ、きくらげ、しめじ、人参、白根、長ねぎ、にんにく、えのきたけ、にんにく かぼちゃコロック(小麦・大豆) 揚げ油	麦、こめ じゃがいも、こめ油 アーモンド、白ごま、ノンエッグマヨネーズ、三連糖 オレシジ 沖縄そば(小麦・大豆)、こめ油	シママース、カレー粉(小麦・牛肉・豚肉・大豆)、カレー粉、ウスターソース、りんごビュレ、精だし、ローレル葉 濃口醤油、シママース 濃口醤油、濃口醤油、みりん風、シママース デミグラスソース(豚肉)
22 /木	かぼちゃコロック きゅうりのキムチ和え オレシジ セサミハニートースト	鶏肉、鶏肉 鶏肉、鶏肉 オレシジ セサミハニートースト	きゅうり、ほうれん草、大根 オレシジ	小麦粉(小麦・乳・大豆)、無塩バター、ほうち、白ねり餅、白すりこま、グラニュー糖、黒ごま、白ごま オリーブ油、三連糖 オレシジ	キムチ(りんご、大豆)、シママース
26 /月	ポトフ ビーンズカレーサラダ オレシジ アーサご飯 鶏肉の梅みそ焼き もやしのこま和え みかん	豚肉、ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 無添加ハム(大豆・鶏肉・豚肉)、ミックスビーンズ アーサ、チリメン 鶏肉、白口味噌 もやし、のこま和え みかん	人参、たまねぎ、白菜、大根 キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁 オレシジ 人参、しょうが もやし、人参、きゅうり、ほうれん草 うんしゅうみかん	じゃがいも オリーブ油、三連糖 オレシジ こめ油、カルシウム強化米、こめ油 三連糖、白すりこま、白すりこま 白ごま、三連糖、こめ油	シママース、こしょう、白ワイン、精だし、ローレル葉、パセリ シママース、濃口醤油、特選酢、カレー粉 濃口醤油、シママース、ウズラパウダー 料理酒、みりん風、梅しそ(りんご) シママース、濃口醤油
27 /火	麦ごはん 麻婆豆腐 きりごのチリソース	沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、ゆで大豆 赤みそ、赤だし スルル	冬風、たまねぎ、人参、しいたけ、にら しょうが、にんにく ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、きくらげ しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ 白菜、ほうれん草、しょうが	麦、こめ 三連糖、こめ油、片栗粉 片栗粉、小麦粉、揚げ油、三連糖 三連糖、こめ油、白ごま うどん(小麦・大豆)、こめ油	濃口醤油、シママース、精だし オニオンソース、豆板糖 シママース、こしょう、トマトソース(大豆) 濃口醤油、豆板糖 シママース、濃口醤油、みりん風、シママース
29 /水	焼きうどん 紅芋クミケーキ もやしと青菜の和え物	豚肉、チキアキ(小麦・大豆)、油揚げ、高のり、赤だし 牛乳、鶏卵 もやしと青菜の和え物	ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、きくらげ しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ 白菜、ほうれん草、しょうが もやし、小松菜、人参、にんにく	三連糖、こめ油、白ごま うどん(小麦・大豆)、こめ油 こめ油、三連糖、白ごま	濃口醤油、濃口醤油、みりん風、シママース ベーキングパウダー、ウズラパウダー 濃口醤油、豆板糖
30 /金	麦ごはん 沖縄風みそ汁 鯖の塩焼き 豚肉のキムチ炒め もずくのり	沖縄豆腐、ポーク・ソー・コン(豚肉・豚肉)、赤みそ、白みそ さば 豚肉 もずく、赤だし	たまねぎ、冬風、からし 白菜、きくらげ、しょうが 白菜、きくらげ、しょうが 白菜、きくらげ、しょうが	麦、こめ こめ油、こめ油、白ごま こめ油、こめ油、白ごま 三連糖	鰹節 シママース、料理酒 シママース、濃口醤油 濃口醤油、みりん風、料理酒

※予定献立表は、食品表示法に定められている2.8品目のみとなっています。

魚・卵・肉・野菜・パン・豆・ナッツ・えび・かに・あじ・いわし・いわし・オレシジ・キウイフルーツ・牛肉・豚肉・鶏肉・まぐろ・もやし・こんにやく・せりしめ・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、揚げ油で揚げた食材に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・おきき・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類は、いかにえび・かにの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ーマニーマニ》

①醤油、濃口醤油(小麦・大豆) ②酢、特選酢、りんご酢(小麦) ③かつお(大豆・りんご) ④めんつゆ(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、黄みそ、白みそ、油揚げ、大豆油(大豆) ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マリン(乳・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨こめ油(こま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪精だし(豚肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)