

# 9月献立表

中学校栄養基準量  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

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。

<p>献立名</p> <p>シークワサーの寄贈</p> <p>9月22日のシークワサーの日によせて、JAおきなわより「シークワサー果汁」と「シークワサーこんにゃくゼリー」の寄贈がありました。9月5日(月)、21日(水)、28日(水)の献立に使用させていただきます。</p> 	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>米・卵・鶏肉・豆腐・にらねぎ・きゅうり・パパイア 冬瓜・赤うり・きゃべつ なす・へちま・ゴーヤー シークワサー果汁</p> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p>	<p>1(木)</p> <p>豆腐入り ミートローフ / パパイア サラダ</p>  <p>バーガーパン かぼちゃと豆のスープ</p>   <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>2(金)</p> <p>田芋の から揚げ / もやしの 和え物</p>  <p>ゆかりごはん なかみ汁</p>   <p>トーチカにちなんで</p>	
<p>献立名</p> <p>5(月) 名護中欠食</p> <p>シークワサー 蒸しケーキ</p>  <p>ほうれん草の クリームスパゲティ</p>  <p>ブロッコリー サラダ</p> 	<p>6(火)</p> <p>魚の みそ焼き / フーチャンプル</p>  <p>麦ごはん 冬瓜のおつゆ</p>  	<p>7(水)</p> <p>みかん</p>  <p>きびなご から揚げ / 赤うりと パインの 甘酢和え</p> <p>やふあらしゅうい</p>  <p>終戦記念の日にちなんで</p>	<p>8(木)</p> <p>いんげんのごま和え</p>  <p>きのこ豚丼</p> <p>あわごはん ジャがいもの みそ汁</p>   <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>9(金)</p> <p>月見だんご</p>  <p>スラッピ ジョウ / キヤバツ サラダ</p> <p>コッパパン ライスチャウダー</p>   <p>セルフサンドを作ろう</p>
<p>献立名</p> <p>12(月) 名護中欠食</p> <p>黄桃</p>  <p>厚揚げの 冬瓜あんかけ / 春雨ナムル</p> <p>高菜チャーハン</p> 	<p>13(火)</p> <p>チーズ はんぺん / おかか和え</p>  <p>麦ごはん 冬瓜のみそ煮</p>  	<p>14(水)</p> <p>みかん</p>  <p>さつまいも の レモン煮 / 切干大根と ひじきの 和え物</p> <p>カレーうどん</p> 	<p>15(木)</p> <p>ナッツごぼう</p>  <p>もずく丼</p> <p>あわごはん 赤うりの レモン和え</p>  	<p>16(金)</p> <p>きなこクリーム</p>  <p>魚の香草焼き / 大根サラダ</p> <p>コッパパン チキンビーンズ</p>  
<p>献立名</p> <p>19(月)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>20(火)</p> <p>アーザ入り / 野菜の 卵焼き / みそ炒め</p>  <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ汁</p>  	<p>21(水)</p> <p>シークワサーゼリー</p>  <p>さばの ソース焼き / コールスロー サラダ</p> <p>エビピラフ</p> 	<p>22(木)</p> <p>御三味 (豆腐・かまぼこ・昆布) / 野菜のごま和え</p>  <p>麦ごはん シカムドウチ</p>   <p>秋の彼岸にちなんで</p>	<p>23(金)</p> <p>秋分の日</p> 
<p>献立名</p> <p>26(月)</p> <p>地区陸上 振替休</p>	<p>27(火)</p> <p>シューマイ / パパイアと 海藻の キムチ和え</p>  <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p>  	<p>28(水)</p> <p>みかん</p>  <p>さばの シークワサー 焼き / 梅肉和え</p> <p>さつまいも入り炊き込みご飯</p> 	<p>29(木)</p> <p>ミニケチャップ</p>  <p>スクランブル エッグ / 大豆のマリネ</p> <p>コッパパン 白菜スープ</p>   <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>30(金)</p> <p>魚の天ぷら / クーフイリチー</p>  <p>赤飯 イナムドウチ</p>   <p>カジマヤーにちなんで</p>

2022 9月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループの働きと使用食材名

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
1 /木	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆) こめ油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆)	塩 こしょう ローレル 鶏だし骨
	かぼちゃと豆のスープ	鶏肉 ミックスビーンズ 牛乳 生クリーム(乳)	玉葱 かぼちゃ しめじ		塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 酢 こしょう
	豆腐入りミートローフ	豚肉 豆腐 卵	玉葱	パン粉(小麦 大豆) 三温糖	
2 /金	パパイヤサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり パパイヤ コーン	三温糖 オリーブ油	
	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	
	ななみ汁	豚肉 豚なかみ	こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 生姜	田芋 サラダ油 三温糖 ごま 三温糖	薄口醤油 塩 鶏だし骨 かつお節 醤油 みりん
5 /月	ほうれん草のクリームスパゲティ	ベーコン(卵) あさり えび チーズ(乳) 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 バター 小麦粉 小麦粉 三温糖 バター ケーキミックス(小麦 乳 大豆)	白ワイン 塩 こしょう 中華がらスープ(鶏肉 豚肉) ベーキングパウダー
	シークワサー蒸しケーキ	卵 牛乳	シークワサー果汁		
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン		フレンチドレッシング
6 /火	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜		塩 醤油 料理酒 みりん かつお節
	魚のみそ焼き	さば 赤みそ 卵 豚肉	おろし生姜(小麦) 人参 いんげん もやし	三温糖 薄葱(小麦 大豆) こめ油	醤油 みりん 料理酒 かつお節 薄口醤油 醤油 塩 こしょう
7 /水	ふらあじゅうしい	シーチキン もずく	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
	きびなごから揚げ	きびなご	おろしにんにく	でん粉 サラダ油	醤油 料理酒 カレー粉
	赤うりパイの甘酢和え		赤うり きゅうり パイン みかん	三温糖	塩 酢
8 /木	あわごはん			米 あわ	
	きのこ豚丼	豚肉	玉葱 しめじ エリンギ ねぎ 干し椎茸 こんにゃく おろし生姜(小麦) おろしにんにく	三温糖 こめ油	醤油 料理酒 みりん
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 赤みそ 白みそ	小松菜	じゃがいも ごま 三温糖	かつお節 醤油 塩 酢
9 /金	いんげんのごま和え	しらす干し	いんげん 人参		
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ライスチャウダー	あさり 白いんげん豆 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草	じゃがいも 麦 こめ油 小麦粉 バター 三温糖 こめ油	塩 こしょう カレー粉 鶏だし骨 ケチャップ 塩 デミグラスソース チリミックス
12 /月	スラッピージョー	豚肉 大豆	玉葱 トマト缶 きくらげ	ごま 三温糖 ごま油	酢 醤油 塩
	キャベツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり		
	月見だんご			月見だんご(大豆)	
13 /火	高菜チャーハン	豚肉 しらす干し 卵	人参 玉葱 だけのご 高菜漬(大豆)	米 麦 こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
	厚揚げの冬瓜あんかけ	厚揚げ	冬瓜 ねぎ おろし生姜(小麦)	三温糖 でん粉	醤油 みりん 鶏だし骨
	春雨ナムル		キャベツ 小松菜 人参 真桃	春雨 三温糖 ごま油	醤油 塩
14 /水	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のみそ煮	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	冬瓜 人参 いんげん こんにゃく	三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節
	チーズはんぺんフライ	しらす干し	ほうれん草 もやし	卵 乳 大豆 魚肉すり身) サラダ油	
15 /木	おかつ和え			三温糖	塩 醤油 かつお節
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 ビーマン しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節
	さつま芋のレモン煮	ひじき	レモン	さつまいも 三温糖 ごま 三温糖 ごま油	塩 薄口醤油 酢
16 /金	切干大根とひじきの和え物	みかん	切干大根 あお豆 人参 みかん		
	あわごはん			米 あわ	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	人参 玉葱 ビーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 くるみ アーモンド カシューナッツ	醤油 みりん 塩 酢 こしょう
20 /火	カツおぼろ		こぼろ		
	赤うりのレモン和え	ひよこ豆 シーチキン(大豆) チーズ(乳)	赤うり きゅうり トマト レモン果汁	三温糖 オリーブ油	
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
21 /水	チキンビーンズ	鶏肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン トマト缶 おろしにんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 鶏だし骨
	魚の香草焼き	ほき チーズ(乳)	バジル	パン粉(小麦 大豆) アーモンド オリーブ油	塩 こしょう
	大根サラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン		マリネドレッシング(大豆 りんご)
22 /木	きなこクリーム		きなこクリーム(乳 ごま 大豆)		
	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉	冬瓜 人参 干し椎茸 絹さや	こめ油	塩 料理酒 みりん 醤油 かつお節
23 /金	アーサ入り卵焼き	アーサ入り卵焼き(卵 小麦 大豆)			
	野菜のみそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ	きゃべつ 玉葱 いんげん 赤ビーマン	こめ油 三温糖	みりん 塩 料理酒 醤油
	エビピラフ	えび	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
24 /土	さばのソース焼き	さば	おろし生姜(小麦)	三温糖	醤油 ウスターソース 料理酒
	コールスローサラダ		きゃべつ きゅうり 人参 真ビーマン ビクルス レモン果汁	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう
	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー		
25 /日	麦ごはん			米 麦	
	シカムドゥッチ	豚肉 カステラがまぼこ(卵)	冬瓜 こんにゃく 干し椎茸	三温糖	醤油 塩 かつお節
	脚三味(豆腐・かまぼこ・昆布)	昆布 赤かまぼこ(卵 大豆) 厚揚げ		ごま 三温糖	醤油 みりん かつお節 醤油 塩
26 /月	野菜のごま和え		ほうれん草 白菜		
	麦ごはん			米 麦	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	人参 玉葱 おろし生姜(小麦) にら おろしにんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	塩 醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 鶏だし骨
27 /火	シューマイ		シューマイ(豚肉 小麦)		
	パパイヤサラダと海藻のキムチ和え	海藻サラダ わかめ 茎わかめ	パパイヤ きゅうり	三温糖	かつお節 キムチ味(大豆) 酢 醤油
	さつま芋入り炊き込みご飯	鶏肉	人参 あお豆	米 麦 さつまいも こめ油	醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨
28 /水	さばのシークワサー焼き	さば	シークワサー果汁	三温糖	醤油 みりん 料理酒
	梅肉和え		赤うり きゅうり みかん	三温糖	かつお節 梅ひしお 醤油 カリカリ梅
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
29 /木	白菜スープ	鶏肉	白菜 人参 絹さや	じゃがいも こめ油	塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
	スクランブルエッグ	卵	玉葱 パセリ		塩 こしょう
	大豆のマリネ	大豆 ミックスビーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり 大根 コーン シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 こしょう
30 /金	ミニケチャップ				ミニケチャップ
	赤飯	あずき		米 もち米	
	イナムドゥッチ	豚肉 カステラがまぼこ(卵) 甘口白みそ	こんにゃく 干し椎茸	小麦粉 サラダ油	かつお節
31 /土	魚の天ぷら	ほき 卵		小松菜	塩
	クワイリチー	昆布 豚肉	切干大根 人参	こめ油	醤油 みりん 塩 かつお節

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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)の表示をしています。  
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・り等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・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の一覧】  
①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②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豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あみそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)  
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫鶏だし骨(豚肉)