2022年（R4）
名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233

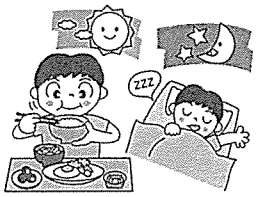
9月の予定献立表

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。

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%

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。



名護市産の食材！

ゴーヤー、パパイヤ、にら、なす、きゅうり、冬瓜、とり肉、ぶた肉、とうふ、たまご、ピーマン、もやし、シークヮーサー
が給食に登場する予定です♪

給食では名護市産や県産の食材を積極的に使用しています。

献立名					
				1(木) オレンジ 擬製豆腐 牛乳 高菜ごはん　梅かつお和え	2(金) サーターアンダギー 牛乳 ハンダマの酢みそ和え 赤飯　中身汁 トーカチ（旧暦8月8日）お祝い献立
	5(月) さつまいも天ぷら 牛乳 バナナ ゴーヤーンプシー ぼろぼろジューシー 沖縄終戦の日を知ろう（9月7日）	6(火) 大根のツナ和え 牛乳 オレンジ ジーマミ豆腐 麦ごはん　ワンタンスープ	7(水) 牛乳 野菜ソテー　魚のアーサマヨネーズ焼き ちょこっと鉄分！チョコクリーム あみパン　ミネストローネ	8(木)　羽地幼稚園　欠食 ころころ大学芋 牛乳 カレーうどん　ごまジャコ和え	9(金) ふちゃぎ 牛乳 フータシヤー 冬瓜のそぼろあんかけ丼 十五夜（旧暦8月15日）献立
	12(月) パイン 牛乳 コブサラダ スパゲティなすミートソース	13(火) レバーの甘辛揚げ 牛乳 オレンジ 五色和え 麦ごはん　じゃがいものみそ汁	14(水) スパニッシュオムレツ 牛乳 フルーツヨーグルト 黒糖パン　冬瓜のデミソース煮	15(木) しいらのみそ焼き 牛乳 うまかっ十 シマナーのウサチ もずくのたきこみごはん 毎月第3木曜日は　琉球料理の日	16(金) タピオカココナッツ 牛乳 野菜のピリ辛スープ ガパオライス
	19(月)　敬老の日 JAおきなわ さんより シークヮーサー果汁をいただきました！	20(火) 魚天ぷら 牛乳 オレンジ クーブイリチー 麦ごはん　シカムドゥチ 秋のお彼岸 献立	21(水) コールスローサラダ 牛乳 スラッピージョー パーカーハウスパン 豆乳クラムチャウダー	22(木) JAおきなわ さんより いただきました！ さんまの塩焼き 牛乳 シークヮーサーゼリー シークヮーサー 秋の香りごはん　おかか和え シークヮーサーの日	23(金)　秋分の日 9年かかりで実をつける沖縄在来のかんきつ類のことを、「九年母」（くねんぼ・島言葉でクニブ）と呼んでいました。語呂合わせで9月22日が記念日となりました。
	26(月) 緑風学園 羽地中学校　欠食 さつまいものシークヮーサー煮 牛乳 大根とささみの生姜和え 五目あんかけそば	27(火) さばの南部焼き 牛乳 オレンジ 切干大根のカレー炒め 麦ごはん　とうふのみそ汁	28(水) 黄桃 牛乳 カリフラワーとナッツのサラダ ハヤシライス	29(木) きびなごの甘酢がけ 牛乳 オレンジ ナムル キムチチャーハン	30(金) 奥みどりケーキ 牛乳 なすとピーマンのごまみそ炒め 麦ごはん　けんちん汁

※ 給食に関する問い合わせは　：名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎ 53－1212（内線　121 / 130）

2022　9月　詳細献立表

羽地学校給食センター

★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。

日／曜日		献立名	3つのグループ 赤 緑 黄 の働きと使用食材名			
			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 おもにカや熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1／木	昼	高菜ごはん	豚肉、ちりめんじゃこ	にんじん、ごぼう、コーン缶、高菜漬け（大豆）	米、麦、ごま油、白ごま	しょうゆ
		擬製豆腐	豆腐、卵	にんじん、しいたけ、豆苗	こめサラダ油	しょうゆ、みりん
		梅かつお和え	けずり節	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお（りんご）、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
2／金	昼	赤飯	小豆		米	
		中身汁	豚中身、豚肉	しいたけ、葉ねぎ、しょうが、こんにゃく		豚だし骨、しょうゆ、かつおだし
		ハンダマの酢みそ和え	ツナ、甘口しろみそ	ハンダマ、きゅうり、キャベツ、にんじん	三温糖	酢
		サーターアンダギー	卵		小麦粉、三温糖、こめサラダ油、揚げ油	ベーキングパウダー
5／月	昼	ぼろぼろジューシー	ツナ、もずく	こまつな、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		さつまいも天ぷら			さつまいも天ぷら（小麦）、揚げ油	
		ゴーヤーンプシー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	ゴーヤー、冬瓜、にんじん	こめサラダ油	かつおだし、みりん
		バナナ		バナナ		
6／火	昼	麦ごはん			米、麦	
		ワンタンスープ	ワンタン（小麦　大豆　豚肉　ごま）	しいたけ、冬瓜、こまつな、しょうが	ごま油	鶏だし骨、かつおだし、しょうゆ
		家常豆腐	厚揚げ、豚肉、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、木くらげ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、でん粉	トウバンジャン、しょうゆ
		大根のツナ和え	ツナ	大根、切干大根、きゅうり	三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
7／水	昼	あみパン			あみパン（小麦　乳　大豆）	
		ミネストローネ	ベーコン（豚肉）、白いんげん豆	にんじん、玉ねぎ、トマト缶、にんにく	マカロニ（小麦）、オリーブ油、三温糖、じゃがいも	ケチャップ、鶏だし骨
		魚のアーサマヨネーズ焼き	ホキ、粉チーズ（乳）、アーサ、脱脂粉乳		卵なしマヨネーズ	
		野菜ソテー	豚肉	パパイヤ、キャベツ、ピーマン、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
		チョコクリーム			チョコクリーム（乳）	
8／木	昼	カレーうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、こまつな、えのきだけ	うどん（小麦）、こめサラダ油	カレールウ、しょうゆ、かつおだし
		ごまジャコ和え	ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、きゅうり	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
		大学芋			さつまいも、紅イモ、揚げ油、三温糖、黒ごま	しょうゆ、みりん
9／金	昼	冬瓜のそぼろあんかけ丼（麦ごはん）			米、麦	
		冬瓜のそぼろあんかけ丼	豚ひき肉、大豆たんぱく	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、いんげん、木くらげ、しょうが	こめサラダ油、三温糖、でん粉	料理酒、しょうゆ、みりん、かつおだし
		フータシヤー	卵、ツナ	からしな、キャベツ、もやし、にんじん、にら	麩（小麦　大豆）、こめサラダ油	しょうゆ
		ふちゃぎ	小豆		もち粉、グラニュー糖	
12／月	昼	スパゲティなすミートソース（めん）			スパゲティ（小麦）、こめサラダ油	
		スパゲティなすミートソース	豚ひき肉、牛ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、なす、木くらげ、トマト缶、にんにく	こめサラダ油、三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
		コブサラダ	ミックスビーンズ（ガルバンゾー、マローファットビース、レッドキドニー）、チーズ（乳）、とりささみ	ブロッコリー	さつまいも、コブサラダドレッシング（卵　乳　大豆）	
		パイン		パイン缶		
13／火	昼	麦ごはん			米、麦	
		じゃがいものみそ汁	わかめ、厚揚げ、赤みそ、白みそ	玉ねぎ、えのきだけ、葉ねぎ	じゃがいも	かつおだし
		レバーの甘辛揚げ	ぶたレバー	しょうが、にんにく	小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま	料理酒、しょうゆ、みりん、ケチャップ
		五色和え	卵	こまつな、にんじん、木くらげ、もやし	三温糖、白ごま	しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
14／水	昼	黒糖パン			黒糖パン（小麦　乳　大豆）	
		冬瓜のデミソース煮	豚肉、レッドキドニー	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、木くらげ、トマト缶、にんにく、しょうが	三温糖、オリーブ油、小麦粉	デミグラスソース
		スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン（豚肉）	玉ねぎ、ほうれん草	こめサラダ油、じゃがいも	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶、レーズン		
15／木	昼	もずくのたきこみごはん	大豆、もずく、テキアギ	しいたけ、にんじん、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし
		しいらのみそ焼き	しいら、赤みそ	にんにく、しょうが	三温糖	料理酒、みりん
		シマナーのウサチ	けずり節	からしな、もやし、にんじん	三温糖、白ごま	しょうゆ
		うまかっ十			うまかっ十（小麦　アーモンド　ごま　大豆）	
16／金	昼	ガパオライス（麦ごはん）			米、麦	
		ガパオライス	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、豚レバー	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル粉、にんにく	三温糖、こめサラダ油	ウスターソース、ナンプラー、トウバンジャン、しょうゆ
		野菜のピリ辛スープ	豆腐	トマト、えのきだけ、もやし、長ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	ごま油、ラー油	しょうゆ、かつおだし
		タピオカココナッツ	ココナッツミルクパウダー、加工乳	もも缶、パイン缶、みかん缶	タピオカ、グラニュー糖	
20／火	昼	麦ごはん			米、麦	
		シカムドゥチ	豚肉、白かまぼこ	冬瓜、しいたけ、こんにゃく		豚だし骨、しょうゆ、かつおだし
		魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
		クーブイリチー	昆布、豚肉、テキアギ	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	かつおだし、みりん、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
21／水	昼	バーカーハウスパン			バーカーハウスパン（小麦　乳　大豆）	
		豆乳クラムチャウダー	あさり、調整豆乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	小麦粉、バター、じゃがいも	鶏だし骨
		スラッピージョー	豚ひき肉、大豆たんぱく、大豆	玉ねぎ、トマト缶、ピーマン、にんにく	こめサラダ油、パン粉、三温糖	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、チリパウダー
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークヮーサー果汁	卵なしマヨネーズ	
22／木	昼	秋の香りごはん	大豆	にんじん、しめじ	米、麦、黄　さつまいも、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
		さんまの塩焼き（シークヮーサー添え）	さんま	シークヮーサー		
		おかか和え	けずり節	こまつな、もやし、きゅうり	三温糖	しょうゆ
		シークヮーサーゼリー			シークヮーサーゼリー	
26／月	昼	五目あんかけそば（めん）			中華めん（小麦　大豆）	
		五目あんかけそば	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、たけのこ、木くらげ、にんにく、しょうが	こめサラダ油、でん粉、ごま油	オイスターソース、料理酒、豚だし骨、しょうゆ
		大根とささみの生姜和え	とりささみ	大根、きゅうり、しょうが	三温糖	しょうゆ
		さつまいものシークヮーサー煮		シークヮーサー果汁	さつまいも、三温糖	
27／火	昼	麦ごはん			米、麦	
		とうふのみそ汁	豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、葉ねぎ		かつおだし
		さばの南部焼き	さば	しょうが	三温糖、白ごま、黒ごま	料理酒、しょうゆ、みりん
		切干大根のカレーゆめ	豚ひき肉、大豆	切干大根、ごぼう、にんじん、こまつな	こめサラダ油、三温糖	料理酒、カレー粉、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
28／水	昼	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、トマト缶	こめサラダ油	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
		麦ごはん			米、麦	
		カリフラワーとナッツのサラダ	ツナ	カリフラワー、キャベツ	アーモンド	タンカンドレッシング（小麦　大豆　ゼラチン）
		黄桃		黄桃		
29／木	昼	キムチチャーハン	豚肉、卵	玉ねぎ、葉ねぎ、白菜キムチ（小麦）、にんにく、しょうが	米、麦、こめサラダ油、ごま油	キムチ味（大豆）、チキンブイヨン（鶏肉）
		きびなごの甘酢がけ	きびなご		でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢、しょうゆ、みりん
		ナムル		にんじん、もやし、こまつな、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	酢、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
30／金	昼	麦ごはん			米、麦	
		けんちん汁	豆腐	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく		しょうゆ、かつおだし
		なすとピーマンのごまみそゆめ	豚肉、赤みそ	玉ねぎ、ピーマン、なす、木くらげ、しょうが	三温糖、ごま油、でん粉、白ごま	トウバンジャン、しょうゆ、みりん
		奥みどりケーキ	加工乳、卵	パイン缶	小麦粉、粉末アーモンド、三温糖、バター	ベーキングパウダー、抹茶

※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・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）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・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・特選酢・ワインビネガー(小麦)　③ウスターソース(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ノンエッグマヨネーズ(大豆)　⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)　⑫豚だし骨(豚肉)