

# 9月献立表

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

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

<p><b>夏の疲れを吹き飛ばそう!</b></p>  <p>長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起これやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い無理をしないようにしましょう。</p>	<p>今月の給食に使用する 名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・パパイヤ・ねぎ シークワーサー果汁</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(金)</p>  <p>手作り黒糖ビーンス</p>  <p>親子丼 沖縄風みそ汁</p>		
<p>4(月) 名護中欠食</p>  <p>豆腐入りミートローフ / ゴーヤーサラダ 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>5(火)</p>  <p>チキンナゲット ほうれん草のクリームスパゲティ / ブロッコリーサラダ</p>	<p>6(水)</p>  <p>魚のみそ焼き / きんぴらごぼう 麦ごはん 冬瓜のおつゆ</p>	<p>7(木)</p>  <p>みかん さつまいも天ぷら / ゴーヤーの卵とじ やふあらじゅうし</p> <p>終戦記念日にちなんで</p>	<p>8(金)</p>  <p>いんげんのごま和え</p>  <p>きのご豚丼 じゃがいものみそ汁</p>
<p>11(月)</p> 	<p>12(火)</p>  <p>オレンジ 魚の香草焼き / ポテトサラダ エビピラフ</p>	<p>13(水)</p>  <p>大豆とカエリのあめがらめ もずく丼 赤うりとパインの甘酢和え</p>	<p>14(木)</p>  <p>アーモンド さつまいものレモン煮 / 切干大根とひじきの和え物 カレーうどん</p>	<p>15(金)</p>  <p>チーズはんぺんフライ / おかか和え</p>  <p>麦ごはん 冬瓜のみそ煮</p>
<p>18(月)</p>  <p>敬老の日</p>	<p>19(火)</p>  <p>黄桃 きびなごのチリソースかけ / わかめの酢の物 高菜ごはん</p>	<p>20(水)</p>  <p>アーサー入り卵焼き / パパイヤチャンプルー 麦ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>21(木)</p>  <p>オレンジ 青のり明太ポテト / もずくのピリ辛和え 焼きうどん</p>	<p>22(金)</p>  <p>魚の天ぷら / もやしの和え物</p>  <p>赤飯 なかみ汁</p> <p>トーカチにちなんで</p>
<p>25(月) 桜中欠食</p>  <p>ミニケチャップ スクランブルエッグ / 大豆のマリネ コッパン ライスチャウダー</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>26(火) 桜中欠食</p>  <p>みかん さばのシークワーサー焼き / こんにゃく和え さつまいも入り炊き込みご飯</p>	<p>27(水)</p>  <p>シューマイ / パパイヤと海藻のキムチ和え 麦ごはん 麻婆豆腐</p>	<p>28(木)</p>  <p>シークワーサーケーキ / 大根サラダ スパゲティボンゴレ</p>	<p>29(金) 名護中欠食</p>  <p>鶏肉とカシュー炒め / ナッツ / 赤うりのレモン和え</p>  <p>麦ごはん スーミータン</p>

2023 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。

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 /金	あわこぼん 沖繩風みそ汁 親子丼 手作りの黒糖ピーンズ バーガーパン	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 鶏肉 卵 大豆	冬瓜 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 エリンギ 干し椎茸 長ねぎ	米 あわ こめ油 三温糖 でん粉 黒糖 三温糖 バーガーパン(小麦 乳 大豆)	かつお節 かつお節 みりん 醤油 塩
4 /月	かぼちゃと豆のスープ 豆腐入りミートローフ ゴーヤーサラダ	鶏肉 ミックスピーンズ 生クリーム(乳) 牛乳 豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ かぼちゃ 人参 玉ねぎ	こめ油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) 三温糖 パン粉(小麦 大豆)	塩 こしょう ローレル 鶏だし骨 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
5 /火	ほうれん草のクリームスパゲティ チキンナゲット ブロッコリーサラダ	あさり えび 豆乳 チーズ(乳) チキンナゲット(小麦 鶏肉 大豆) ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	玉ねぎ 人参 ほうれん草	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 小麦粉 パター	コールスロートレッシング 白ワイン 塩 こしょう 中華スープ(鶏肉 豚肉)
6 /水	麦ごはん 冬瓜のおつゆ 魚のみそ焼き きんぴらごぼう	鶏肉 さば 赤みそ 豚肉	冬瓜 人参 小松菜 おろししょうが	米 麦 三温糖	塩 醤油 料理酒 みりん かつお節 醤油 みりん 料理酒 かつお節
7 /木	やがらあじゅうしい さつま芋天ぷら ゴーヤーの卵とじ みかん	シーチキン(大豆) もずく ちき揚げ(大豆) 卵	にがうり きゅうり 赤うり バイン缶 にがうり 玉ねぎ 人参 みかん	さつま芋天ぷら(小麦) サラダ油 こめ油 三温糖	醤油 塩 かつお節 塩 こしょう 醤油
8 /金	あわこぼん じゃがいものみそ汁 きのこ豚丼 いんげんのごま和え エビピラフ	油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 ちくわ えび	小松菜 玉ねぎ しめじ エリンギ 葉ねぎ こんにゃく おろしんにく 干し椎茸 おろししょうが いんげん 人参 コーン	米 あわ じゃがいも 三温糖 こめ油 ごま 三温糖	かつお節 醤油 料理酒 みりん 醤油 塩 酢
12 /火	魚の香草焼き ポテトサラダ オレンジ	さば チーズ(乳) ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	バジル きゅうり 人参 コーン オレンジ	米 麦 こめ油 パン粉(小麦 大豆) アーモンド オリーブ油	塩 こしょう 塩 こしょう 酢
13 /水	あわこぼん もずく丼 大豆とカエリのあめがらめ 赤うりとバインの甘酢和え	もずく 豚肉 大豆 カエリ	人参 玉ねぎ ビーマン コーン 赤うり きゅうり バイン缶	米 あわ こめ油 三温糖 でん粉 アーモンド ごま 三温糖 水あめ 三温糖	醤油 みりん 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉) 醤油 みりん 塩 酢
14 /木	カレーうどん さつま芋のレモン煮 切干大根とひじきの和え物 アーモンド	豚肉 油揚げ ひじき	人参 玉ねぎ ほうれん草 シークワサー果汁 切干大根 あお豆 人参	うどん(小麦) こめ油 さつま芋 三温糖 ごま 三温糖 ごま油 アーモンド	カレールウ カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節 塩 薄口醤油 酢
15 /金	麦ごはん 冬瓜のみそ煮 チーズはんぺんフライ おかか和え 高菜ごはん	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ しらす干し 糸削り	冬瓜 人参 いんげん こんにゃく チーズはんぺんフライ(小麦 卵 乳 大豆 すりみ) サラダ油 ほうれん草 もやし	米 麦 三温糖 三温糖	醤油 みりん 料理酒 かつお節 塩 醤油
19 /火	きびなごのチリソースかけ わかめの酢の物 栗焼	きびなご 中華くらげ(小麦 乳 大豆) わかめ	人参 玉ねぎ たけのこ コーン 高菜漬(大豆) 大根 きゅうり シークワサー果汁 黄桃	米 麦 こめ油 三温糖 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油	塩 こしょう 醤油 豚だし骨 塩 こしょう 料理酒 ケチャップ 醤油 トウバンジャン 薄口醤油 酢
20 /水	麦ごはん 豆腐のみそ汁 アサ入り卵焼き パイモチャンプルー	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 豚肉	大根 人参 えのきたけ アサ入り卵焼き (卵 小麦 大豆)	米 麦 こめ油	かつお節 塩 醤油
21 /木	焼うどん 青のり明太ポテト もずくのピリ辛和え オレンジ	豚肉 ちき揚げ(大豆) 油揚げ 乾燥たらこ(大豆) 青のり粉 もずく ちくわ	パイアヤ 人参 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 切干大根 きゅうり オレンジ	こめ油 うどん(小麦) こめ油 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま ごま油	塩 醤油 醤油 塩 みりん 塩 醤油 酢 塩 キムチ味(りんご 大豆)
22 /金	赤飯 ななみ汁 魚の天ぷら もやし和え物 コップパン	あずき 豚肉 なたなみ ほき 卵 イカ 甘口白みそ	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが もやし きゅうり 人参	米 もち米 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖	薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節 塩 酢
25 /月	ライスチャウダー スクランブルエッグ 大豆のマリネ ミニケチャップ	あさり 白いんげん豆 牛乳 卵 大豆 ミックスピーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	人参 玉ねぎ パセリ きゅうり 大根 コーン シークワサー果汁	麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 パター こめ油 オリーブ油 三温糖	塩 こしょう カレー粉 鶏だし骨 塩 こしょう 塩 こしょう
26 /火	さつま芋入り炊き込みご飯 鯖のシークワサー焼き こんにゃく和え みかん 麦ごはん	鶏肉 さば シーチキン(大豆)	あお豆 人参 シークワサー果汁 こんにゃく きゅうり 人参 みかん	米 麦 さつまいも こめ油 三温糖 ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨 醤油 みりん 料理酒 醤油 塩
27 /水	麻婆豆腐 シューマイ パイアヤと海苔のキムチ和え	豆腐 豚肉 赤みそ 海苔サラダ わかめ 茗わわかめ	人参 玉ねぎ たら おろししょうが おろしんにく シューマイ(鶏肉 豚肉 小麦 大豆)	米 麦 三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	醤油 塩 テンメンジャン トウバンジャン 鶏だし骨
28 /木	スパゲティボンゴレ シークワサーケーキ 大根サラダ	あさり ベーコン(卵) 卵 牛乳 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	パイアヤ きゅうり 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト缶 おろしんにく シークワサー果汁 大根 コーン きゅうり	三温糖 スパゲティ(小麦) こめ油 ケーキックス(小麦 乳 大豆) 小麦粉 三温糖 パター	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 酢 塩 白ワイン ケチャップ デミグラスソース こしょう ベーキングパウダー ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
29 /金	麦ごはん スーミータン 鶏肉とカシューナッツ炒め 赤うりのレモン和え	卵 豆腐 鶏肉	コーン 長ねぎ れんこん 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 干し椎茸 おろしんにく おろししょうが	米 麦 でん粉 でん粉 サラダ油 こめ油 カシューナッツ	塩 薄口醤油 鶏だし骨 醤油 オイスターソース 塩 料理酒 みりん 鶏だし骨 酢 塩 こしょう

※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・あおさのり等の海藻類や、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・麦みそ・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(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(豚肉・鶏肉) ⑫豚だし骨(豚肉)