



# 9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。

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>生活リズムを取り戻そう!</b></p> <p>私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、活動に欠かせないリズムを刻んでいます。けれど、1日は24時間なので、少しずれた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計をリセットすることができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="width: 15%;"> <p>朝は予定の時間に起きています</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝ごはんを欠かさず食べています</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>毎朝うんちが出ている</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>からだを動かす遊びや運動をしています</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>夕ごはんは寝る2時間前までに食べています</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>夜ふかしせずに決まった時間に寝ています</p> </div> </div> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>生活リズムをチェック</b></p> </div> </div>		献立名		
	1(金)	かぼちゃコロッケ ぶどうゼリー イタリアンサラダ なすのスパゲティ 防災の日		
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
さばのねぎみそ焼き 磯香和え 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	スルルーのシークワサーがけ 黒糖ビーンズ じゃがいもタシヤー 沖縄やきそば	オレンジ わかめサラダ 豆腐ハンバーグ 全粒粉パン ペイザンヌスープ	うむくじ天ぷら 冬瓜ンブシー ぼろぼろジュシー 沖縄終戦の日を知ろう(9月7日)	擬製豆腐 パナナ ひじきごはん 梅かつお和え
11(月)	12(火)	13(水)	14(木) 羽地幼稚園 欠食	15(金)
レパールの甘辛揚げ オレンジ 五色和え 麦ごはん かきたま汁	さつまいものシークワサー煮 白和え カレーうどん	魚のトマトソース焼き アーモンドサラダ 黒糖パン コーンチャウダー	牛乳かん ハヤシライス 野菜とたまごのソテー	うじら豆腐 パパイヤイリチー クファジュシー きのうは琉球料理の日
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
敬老の日	切干大根のごま酢和え 高菜ごはん 高野豆腐のたまごとし	だいコーンサラダ ドライカレー コッペパン 麦のポターージュ	ピーナッツ和え(いか入り) みかん クーブイリチー 赤飯 中身汁 トーカチ(旧暦8月8日)お祝い献立	シークワサーむしケーキ コブサラダ スパゲティナポリタン シークワサーの日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
魚天ぷら みかん シマナーのウサチ 麦ごはん シカムドウチ 秋のお彼岸 献立	てづくりチヂミ 海鮮チャプチェ キムチチャーハン	オレンジ まぐろカツ コールスローサラダ ミネストローネ 勝つ!バーガー 地区陸上がんばれ! 献立	ふちやぎ もずく井 冬瓜のみそ汁 十五夜(旧暦8月15日) 献立	ごぼうのごま和え みかん 鮭だんご 野菜の煮物 秋の香りごはん

# 令和5年9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
		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)	調味料・だしなど	
1 / 金	牛乳	なすのスパゲティ	無塩せきベーコン(豚肉)	なす、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト缶	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油	ケチャップ
		かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(小麦 大豆 乳)	揚げ油	
		イタリアンサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	オリーブ油、三温糖	ジェノバペースト(乳)
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
4 / 月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		冬瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉、厚揚げ	玉ねぎ、冬瓜、にんじん、こんにゃく、葉ねぎ	こめサラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		さばのねぎみそ焼き	さば、赤みそ	しょうが、長ねぎ	三温糖、ごま油	料理酒、しょうゆ、みりん
		磯香和え	焼きのり	もやし、きゅうり、豆苗	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
5 / 火	牛乳	沖繩やきそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ	沖繩そば(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
		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
		じゃがいもタジャール	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ
		黒糖ピーンズ	大豆		黒糖	
6 / 水	牛乳	全粒粉パン			全粒粉パン(小麦 乳 大豆)	
		ペイザンヌスープ	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	じゃがいも、オリーブ油	しょうゆ、鶏だし骨
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(小麦 豚肉 鶏肉 大豆)	えのき	三温糖	ケチャップ、ウスターソース
		わかめサラダ	わかめ、かにかま	大根、きゅうり、にんにく、シークワサー果汁	三温糖、オリーブ油	しょうゆ
7 / 木	牛乳	ぼろぼろシューシー	ツナ、もずく	キャベツ、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		冬瓜ソテー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	冬瓜、にんじん、葉ねぎ	こめサラダ油	みりん、かつおだし
		うむくじ天ぷら			タピオカ粉、もち粉、紅いも、三温糖、揚げ油	
		ひじきごはん	とり肉、ひじき、大豆	にんじん	米、麦、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
8 / 金	牛乳	ぎせい豆腐	豆腐、卵、ツナ	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
		バナナ		バナナ		
		麦ごはん			米、麦	
11 / 月	牛乳	かきたま汁	卵、豆腐、わかめ	冬瓜、えのきだけ	でん粉	しょうゆ、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	じゃがいも、小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖、白ごま	しょうゆ、みりん、料理酒、ケチャップ
		五色和え		こまつな、にんじん、木くらげ、もやし、コーン缶	三温糖、白ごま	しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
12 / 火	牛乳	カレーうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ、えのきだけ	うどん(小麦)、こめサラダ油	カレー粉、しょうゆ、かつおだし
		白和え	ひじき、豆腐、ツナ、白みそ	キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
		さつまいものシークワサー煮		シークワサー果汁	さつまいも、三温糖	
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
13 / 水	牛乳	コーンチャウダー	加工乳	コーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、小麦粉、バター	野菜フイヨン
		魚のトマトソース焼き	ホキ	玉ねぎ、トマト缶、にんにく、ハセリ	オリーブ油	料理酒、しょうゆ
		アーモンドサラダ	ツナ	きゅうり、キャベツ	アーモンド	塩ドレッシング(大豆 ごま)
		麦ごはん			米、麦	
14 / 木	牛乳	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶、ウーシパウダー	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
		野菜とたまごのソテー	卵	ブロッコリー、キャベツ	こめサラダ油	しょうゆ
		牛乳かん	加工乳、脱脂粉乳	みかん缶、パイナップル	グラニュー糖	アガー
		クワシューシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
15 / 月	牛乳	うしら豆腐	たらすり身(小麦 卵 大豆)、豆腐、おから、卵、ひじき	グリーンピース	でん粉、揚げ油	
		ハワイイリチー	ツナ	ハワイイ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
		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(大豆)	米、麦、ごま油、白ごま	しょうゆ
		高野豆腐のたまごとし	高野豆腐、鶏ひき肉、卵	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、あお豆	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
19 / 火	牛乳	切干大根のごま酢和え		切干大根、こまつな、きゅうり	三温糖、白ごま	しょうゆ、酢
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		麦のポターージュ	とり肉、白花豆&白いんげん豆ペースト、加工乳	玉ねぎ、にんじん、ハセリ	じゃがいも、麦、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜フイヨン
		ドライカレー	豚ひき肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが		カレー粉、しょうゆ、ケチャップ
20 / 水	牛乳	だいこんサラダ	ツナ	大根、コーン缶	三温糖	しょうゆ、酢
		赤飯	小豆		米	
		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
		クワイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
21 / 木	牛乳	ピーナッツ和え(いかり)	いか、白みそ	こまつな、もやし、にんじん	ピーナッツバター(落花生 大豆)、三温糖	酢
		みかん		みかん		
		スパゲティナポリタン	ウィンナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油	ケチャップ
		コブサラダ	ミックスピーンズ、チーズ、とりささみ	ブロッコリー、きゅうり	じゃがいも	コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)
22 / 金	牛乳	シークワサーむしケーキ	脱脂粉乳	シークワサー果汁	小麦粉、バター、グラニュー糖	ベーキングパウダー
		麦ごはん			米、麦	
		シカムドッチ	豚肉、白かまぼこ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ		しょうゆ、豚だし、かつおだし
		魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
25 / 月	牛乳	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
		みかん		みかん		
		キムチチャーハン	豚肉	玉ねぎ、白菜キムチ(小麦)、しょうが、にんにく	米、麦、ごま油	キムチ液(大豆)、チキンフイヨン(鶏肉)
		てつりチヂミ	卵、チーズ	にら、玉ねぎ、にんじん	小麦粉、タピオカ粉、三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、コチュジャン(大豆)
26 / 火	牛乳	海鮮チャブチェ	えび、いか、あさり	だけのこ、しいたけ、ピーマン、しょうが、にんにく	練豆春雨、ごま油、三温糖	料理酒、しょうゆ、オイスターソース
		バーカーハウスパン			バーカーハウスパン(小麦 乳 大豆)	
		ミネストローネ	無塩せきベーコン(豚肉)、大豆	にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、鶏だし骨
		まぐろカツ	まぐろカツ(小麦 大豆)		揚げ油	
27 / 水	牛乳	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	
		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米、麦	
		もずく丼	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、いんげん、コーン缶、木くらげ	三温糖、こめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
28 / 木	牛乳	冬瓜のみそ汁	油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	冬瓜、こまつな、えのきだけ		かつおだし
		ふちやぎ	小豆		もち粉、グラニュー糖	
		秋の香りごはん	大豆	にんじん、しめじ	米、麦、栗、さつまいも、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
		鮭だんご野菜の煮物	鮭ボール(さけ)、厚揚げ	白菜、チンゲンサイ、長ねぎ	揚げ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
29 / 金	牛乳	ごぼうのごま和え	ひじき	ごぼう、にんじん、きゅうり	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		みかん		みかん		

※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・セラチン・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・特濃酢・ワケ'初'(小麦) ③かつお(大豆・りんご) ④カレー粉(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マギー(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)