

2023年
名護市立
屋部学校
給食センター
TEL53-0670



9月 給食だより



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!

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>1日を元気にスタートさせるには...</p> <p>朝食を食べよう</p> <p>朝日を浴びよう</p> <p>トイレに行こう</p> <p>行ってきまーす!</p>		<p>今月のうちな一行奉食</p> <p>7日 終戦記念日 献立</p> <p>9月7日(木)は、沖縄の終戦記念日です。戦後は食糧不足にあり、お米も貴重でした。沖縄の人達は、少しのお米と畑で育てたお芋やカンパネ(芋の葉)を使ってやぶあらしジュース(柔らかいジュース)をよく作って食べていたそうです。</p> <p>14日 トーカチー 献立</p> <p>旧暦8月8日に行われる88歳(米寿)のお祝いのごことです。赤飯、中身汁、天ぷらや「まちかじ」と呼ばれる琉球菓子などの料理でお祝いします。</p>		<p>1(金)</p> <p>チヂミ</p> <p>くだもの</p> <p>切干大根の ピリ辛あえ</p> <p>五目焼きそば</p>					
<p>4(月)</p> <p>チーズ オムレツ</p> <p>献立名</p> <p>エクレア</p> <p>モーウィの 青じそあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>		<p>5(火)</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>きなこ あげパン</p> <p>ミネストローネ</p>		<p>6(水)</p> <p>ゴーヤの 中華サラダ</p> <p>くだもの</p> <p>焼き目つき ギョーザ</p> <p>キムタク</p> <p>チャーハン</p>		<p>7(木)</p> <p>パパイヤ炒め</p> <p>さばの塩焼き (シークワサー)</p> <p>麦ごはん</p> <p>沖縄風 みそ汁</p> <p>終戦記念日にちなんだ献立</p>		<p>8(金)</p> <p>ガルバンゾー サラダ</p> <p>くだもの</p> <p>皮なし キッシュ</p> <p>コンメランザーネ</p>	
<p>11(月)</p> <p>ふーいりちー</p> <p>くだもの</p> <p>さばの みそだれかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐汁</p>		<p>12(火) 欠食:安和小5年</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ハンバーグの デミソースかけ</p> <p>あみパン</p> <p>ポトフ</p>		<p>13(水) 欠食:安和小5年生</p> <p>野菜の ごまあえ</p> <p>くだもの</p> <p>ちくわの オープン焼き</p> <p>五目 鶏ごはん</p>		<p>14(木)</p> <p>お豆たっぶり とろみ炒め</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>あわごはん</p> <p>具だくさん みそ汁</p>		<p>15(金)</p> <p>ひじきと ひよこ豆の ブルーン</p> <p>あえもの</p> <p>野菜 コロケ</p> <p>カレーうどん</p> <p>ひじきの日メニュー♪</p>	
<p>18(月) 敬老の日</p> <p>島なご産(県産)食材 9月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 菜ねぎ・にら モーウィ・もやし ピーマン・冬瓜 にがうり・からし菜 シークワサー すいか・パパイヤ 青切みかん <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>		<p>19(火)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>手作り 紅イモジャム</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>白菜と 肉団子の クリーム煮</p> <p>なかよし パン</p>		<p>20(水)</p> <p>さくさく ヌガー</p> <p>枝豆</p> <p>ごまじゃこ サラダ</p> <p>ポテトライス</p>		<p>21(木) 欠食:安和幼・ 太富幼</p> <p>春雨サラダ</p> <p>シークワサー カステラ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー冬瓜</p> <p>9/22はシークワサーの日</p>		<p>22(金)</p> <p>冬瓜とささみの 生姜あえ</p> <p>パイン</p> <p>スルー小の からあげ</p> <p>沖縄風やきそば</p> <p>トーカチにちなんだ献立</p>	
<p>25(月) 欠食:屋部幼</p> <p>大豆とナッツの 黒糖がらめ</p> <p>枝豆</p> <p>ホイコーロー</p> <p>シュウマイ</p> <p>麦ごはん</p> <p>レンファンタン</p>		<p>26(火)</p> <p>花野菜ソテー</p> <p>ささみチーズ フライ</p> <p>クラム</p> <p>コッペパン</p> <p>チャウダー</p>		<p>27(水)</p> <p>野菜の 塩昆布あえ</p> <p>くだもの</p> <p>厚揚げの 野菜あんかけ</p> <p>秋の幸おこわ</p>		<p>28(木)</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>ゆでたまご</p> <p>ナッツのサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>秋やさいカレー</p>		<p>29(金)</p> <p>グリーン サラダ</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>ミートボール スパゲティ</p> <p>十五夜 献立</p>	

2023年 9月 詳細献立

屋部学校給食センター

★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			調味料・だしなど
		赤 おもに肉・魚・卵となる 1・2群 (たんぱく質・炭水化物)	黄 おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・葉酸類)	緑 おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
1/金	五目焼きそば	豚肉 いち ちきり 鶏のり	じゃこ 人参 たらこ ちきり こんにゃく	中華めん (小麦・大豆) こめ油	オイスターソース しょうゆ ウスターソース シママース こしょう
	チヂミ		チヂミ (小麦・卵・大豆)		
	ゆず大根のピリ辛あえ	鶏肉	ゆず大根 白根 人参 ちきり	三浦漬 ごま	キムチの素 (わか・大豆・りんご) しょうゆ シママース
	くだもの				
4/月	煮ごはん			米 煮	
	ハヤシライス	牛肉	たらこ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト缶 にんにく ブルーチーズ	じゃがいも こめ油 三浦漬 小豆粉 マーガリン	ハヤシブレイク (小麦・大豆・卵) デミグラスソース ウスターソース シママース 黒だし醤油
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (卵・小麦・乳・大豆)		
	モーウィの青じそあえ	わかめ 揚げすり	モーウィ ちきり		青じそドレッシング (小麦・大豆・りんご・卵・糖) 酢 しょうゆ シママース
5/火	きなごあげパン	きな粉 (大豆) 卵粉 牛乳		コッパパン (小麦・乳・大豆) 大根油 アーモンド 黒糖 三浦漬	
	ミネストローネ	鶏肉	たらこ 人参 じゃこ しめじ あお豆 トマト缶 にんにく	ABCマカロニ (小麦) じゃがいも こめ油 三浦漬	しょうゆ シママース こしょう 黒だし醤油
	さつまいものサラダ	チーズ (乳)	さつまいも たらこ	じゃがいも さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ	シママース こしょう
	キムチチャーハン	豚肉	白米 人参 たらこ ちきり こんにゃく 卵	米 煮 こめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ (大豆) シママース 花かつお
8/水	納豆むつまじョーザ		納豆むつまじョーザ (小麦・大豆・卵)		
	ゴーヤーの中巻サラダ	鶏肉 ひじき	ゴーヤー ちきり 人参 たらこ	ごま 三浦漬 三浦漬	しょうゆ 酢 シママース
	くだもの				
	煮ごはん			米 煮	
7/木	沖鍋みそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 卵みそ 白みそ	豚肉 人参 もやし こんにゃく 小豆		花かつお
	サバの塩焼き (シークワサー)	さば	シークワサー		シママース こしょう
	パパイヤ炒め	豚肉 揚げ チキアキ	パパイヤ 人参 ちり	こめ油	シママース こしょう しょうゆ 卵みそ 花かつお
	コンメランザーネ	鶏肉	鶏肉 たらこ 人参 ちきり マッシュルーム ビーマン トマト缶 にんにく	スリガティ (小麦) オリーブ油	ケチャップ シママース こしょう 七味唐辛子 (ごま) ワイン
8/金	皮なしケッシュ	豚肉 ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳) 加工乳 卵	豚肉 たらこ たらこ マッシュルーム あお豆 コーン にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう チキンソシメ (乳・小麦・大豆)
	ガルパンソーサラダ	ひよこ豆 ハム (豚・大豆・卵)	じゃこ ちきり コーン	ノンエッグマヨ	酢 マスタード シママース こしょう
	くだもの				
	煮ごはん			米 煮	
11/月	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 (大豆) アーサ	豚肉		しょうゆ シママース 花かつお
	さばのみそだれかけ	さば 卵みそ	玉子	でんごん 三浦漬	しょうゆ 卵みそ 塩
	ふーいりちー	鶏肉 ツナ缶 (大豆)	じゃこ 人参 たらこ	醤油 (小麦・大豆) こめ油	シママース しょうゆ こしょう
	くだもの				
12/火	あみパン			あみパン (小麦・乳・大豆)	
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー (豚)	人参 大根 たらこ じゃこ しめじ ブロッコリー	じゃがいも こめ油	しょうゆ シママース こしょう 黒だし醤油
	ハンバーグのデミソースかけ	ハンバーグ (大豆・卵・糖)		三浦漬	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ハム (豚・大豆・卵)	白根 ちきり コーン	アーモンド ノンエッグマヨ 三浦漬	酢 シママース こしょう
13/水	五目煮ごはん	鶏肉 大豆 油揚げ 昆布	人参 じゃこ たらこ いんげん	米 煮 こめ油	しょうゆ シママース 酢 黒だし醤油
	ちくわのオープン焼き	ちくわ (大豆) 卵 揚げすり	卵 (セリ) ワジーパウダー	ノンエッグマヨ	
	野菜のごまあえ	しらす ちくわ	じゃこ ちきり もやし 人参	ごま 三浦漬 三浦漬	しょうゆ 酢
	くだもの				
14/木	あわじはん			米 もち麦	
	真だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 卵みそ 白みそ	大根 人参 しめじ こんにゃく 小豆	じゃがいも 卵みそ	花かつお
	いわしの生煮		いわしの生煮 (小麦・大豆)		
	お豆たっぷりとうもろこし	豚肉 卵揚げ 大豆	じゃこ 人参 たらこ いんげん	こめ油 三浦漬 でん粉	しょうゆ シママース 卵みそ 花かつお
15/金	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 たらこ 白根 しめじ パウチヨイ 長ねぎ にんにく	うどん (小麦) こめ油	カレー粉 シママース カレールウ ウスターソース 黒だし醤油
	野菜コロケ		ミニ野菜コロケ (乳・小麦・大豆) 大豆油		
	ひじきとひよこ豆のあえもの	ひじき ひよこ豆 ちくわ	人参 ちきり ブロッコリー	ごま ノンエッグマヨ 三浦漬	しょうゆ
	ブルーソ		ブルーソ		
19/火	ほかよしパン			ほかよしパン (小麦・乳・大豆)	
	白菜と肉団子のクリーム煮	ミートボール (小麦・牛・卵・糖・大豆) 白滝菜ペースト 卵粉 牛乳	たらこ 人参 白根 しめじ いんげん	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 黒だし醤油
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう ちきり 人参 コーン	ノンエッグマヨ ごま 三浦漬	しょうゆ こしょう
	手作り紅いもジャム	加工乳	シークワサー 揚げすり	紅芋ペースト 三浦漬 黒糖 パター	
20/水	フルーツポンチ		黒糖 白砂糖 パイン缶 フルーツカクテル缶 (もも) シークワサー 揚げすり	白玉団子 (大豆) カラフルボール	
	ポテトライス	ベーコン (豚・大豆) ひよこ豆 チーズ (乳)	人参 たらこ マッシュルーム ビーマン にんにく 乾パセリ	米 煮 じゃがいも こめ油	しょうゆ チリパウダー シママース こしょう 黒だし醤油
	ごまじょこサラダ	しらす 揚げすり	じゃこ ちきり もやし 人参	ごま 三浦漬 ごま油	酢 しょうゆ シママース
	さくさくヌガー		レーズン ミックスドライフルーツ	マッシュルーム (乾パセリ) パター アーモンド グラニュー糖 コンプレーク	シママース
21/木	枝豆		枝豆		シママース
	ごはん			米 煮	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 卵みそ 大豆たんぱく 卵みそ	豆腐 人参 たらこ たらこ ちきり たらこのごま こんにゃく 生卵	こめ油 でん粉	トウバンジャン (大豆) テンメンジャン (小麦・大豆) オイスターソース しょうゆ シママース
	味噌サラダ	ハム (豚・大豆・卵) 中華ちきり (乳・小麦・大豆・糖)	人参 もやし ちきり	醤油 ごま 三浦漬 ごま油	しょうゆ 酢 シママース
22/金	シークワサーカステラ	鶏肉 加工乳	シークワサー 揚げすり ワジーパウダー	小麦粉 ケーキミックス (小麦・乳・大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー
	沖鍋風焼きそば	豚肉 いち チキアキ	人参 じゃこ もやし ちり さくらんぼ	沖鍋そば (小麦・大豆) こめ油	しょうゆ シママース
	スルルー小のからあげ	鶏ひね		小麦粉 でんごん 大豆油	シママース こしょう
	梅干とささみの煮あえ	鶏肉	梅干 人参 ちきり 生卵	三浦漬 ごま油	酢 しょうゆ シママース
25/月	煮ごはん			米 煮	
	レンファンタン	鶏肉 鶏卵	コーン 大根 卵ビーマン 長ねぎ チンゲン菜	醤油 ごま こめ油 でん粉 ごま油	しょうゆ シママース こしょう 黒だし醤油 花かつお
	枝豆シューマイ		枝豆シューマイ (小麦・乳・大豆・糖)		
	ホイコーロー	豚肉	じゃこ 人参 たらこ たらこのごま ちきり ビーマン にんにく 生卵	こめ油 三浦漬 でん粉	トウバンジャン (大豆) テンメンジャン (小麦・大豆) オイスターソース しょうゆ シママース
26/火	大豆とナッツの黒糖がらめ	大豆		くるみ アーモンド 黒糖 三浦漬	
	コッパパン			コッパパン (小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	卵 鶏肉 五浦豆と豆腐 (大豆) 白滝菜ペースト 卵粉 牛乳	たらこ 人参 マッシュルーム 乾パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	酢 シママース こしょう 黒だし醤油
	ささみチーズフライ		ささみチーズフライ (乳・小麦・糖・大豆)		
27/水	花野郎ソテー	ベーコン (豚・大豆)	ブロッコリー カリフラワー 人参 たらこ コーン にんにく	こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	秋の野菜ごま	鶏肉 油揚げ	人参 しめじ たらこ たらこ あお豆	米 もち麦 卵 さつまいも こめ油	しょうゆ 卵みそ 卵みそ 花かつお
	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ	人参 いんげん たらこ 玉子	三浦漬 でん粉	しょうゆ 卵みそ 花かつお
	野菜の塩昆布あえ	しらす 揚げすり 塩昆布 (小麦・大豆)	白根 じゃこ ちきり 人参	ごま 三浦漬 ごま油	しょうゆ 酢
28/木	煮ごはん			米 煮	
	秋やさいカレー	豚肉 白滝菜ペースト	人参 たらこ 卵みそ しめじ 揚げすり ビーマン にんにく 生卵	じゃがいも マーガリン	カレー粉 カレールウ マスタード (小麦・大豆・りんご) チョップ (りんご) ウスターソース 黒だし醤油
	ゆでたまご	鶏卵			
	ナッツのサラダ	ハム (豚・大豆・糖)	じゃこ 人参 ちきり	くるみ アーモンド ノンエッグマヨ 三浦漬	酢 シママース こしょう
29/金	フルーツヨーグルト	ヨーグルト (乳)	バナナ 黒糖 白砂糖 パイン缶 フルーツカクテル缶 (もも)		
	ミートボール/パグティ	ミートボール (小麦・牛・卵・糖・大豆) 豚肉 大豆たんぱく 大豆	たらこ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく	スリガティ (小麦) オリーブ油 三浦漬	シママース トマトソース (大豆) ケチャップ デミグラスソース ウスターソース シママース
	ジャーマンポテト	ベーコン (豚・大豆)	たらこ 卵ビーマン コーン にんにく	じゃがいも こめ油	しょうゆ シママース こしょう
	グリーンサラダ	オーシャンキング ひよこ豆	じゃこ ちきり アスパラ シークワサー 揚げすり	オリーブ油 三浦漬	しょうゆ 酢

※予定詳細献立は、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・パン・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。 ※もちやち、枝豆、あお豆の原料は、大豆です。 ※もちやち、あお豆の卵等の海産物や、アサリ等の小魚類には、むねえび、かにの種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カレー粉(小麦・大豆・牛肉・黒糖) ⑤豆腐、豆乳、おから、卵みそ、白みそ、要みそ、甘みそ、揚げ粉、厚揚げ、大豆油(大豆)
- ⑥デミグラスソース(小麦・黒糖) ⑦マーガリン(小麦・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黒だし醤油(黒糖・卵) ⑫黒だし醤油(黒糖)