

令和6年

9月

東江学校給食センター
53-2543

9月 こんだてひょう



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。



こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木) 欠食: 東江幼	13(金) 欠食: 久辺中
	 牛乳 9月7日沖縄終戦の日によせて	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳
	16(月) 敬老の日	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	
23(月) 秋分の日 振替休日	24(火) 欠食: 東江中	25(水) 欠食: 東江中 瀬小5・6年	26(木) 欠食: 瀬小5・6年	27(金)	
 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	 牛乳	
30(月)	 牛乳				

※ 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)

日 月 曜	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			調味料・だしなど
		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)	
2 月	パエリア	いか えび あさり	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	米 麦 こめ油	白ワイン シママース こしょう 濃口醤油 カレー粉 ウッチン粉 鶏だし骨
	洋風たまご焼き	卵 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	彩り野菜ミックス	こめ油 かぼちゃ さつまいも	シママース こしょう
	ジャーマンポテト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ	コーン ビーマン パプリカ にんにく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう
3 月	玄米ごはん			米 玄米	
	みそけんちん汁	厚揚げ 油揚げ 白花生ペースト 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 椎茸	里芋 ごま油	鰹節
	三食そぼろ(肉そぼろ)	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たけのこ 木耳 人参 たまねぎ しょうが	三温糖 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
	三食そぼろ(野菜と卵)	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	小松菜	ごま油	濃口醤油
	オレンジ		オレンジ		
4 月	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	ウインナー	ロングウインナー(小麦・牛肉・豚肉)			
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	ケチャップ 赤ワイン シママース こしょう オレガノ 豚だし骨
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラガス にんにく	こめ油	シママース こしょう
5 月	海鮮焼きそば	豚肉 いか えび	しょうが たけのこ 人参 白菜 キャベツ いんげん	中華麺(小麦・大豆) こめ油 ごま油	料理酒 濃口醤油 シママース オイスターソース(大豆) ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)	大豆油		
	棒棒鶏	鶏ささみ(鶏肉)	大根 きゅうり もやし しょうが	白練りごま 白すりごま 三温糖	薄口醤油 特濃酢 豆板醤(小麦)
6 月	麦ごはん			米 麦	
	さばの照り焼き	鯖	しょうが	三温糖	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく いんげん	じゃがいも 三温糖 こめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	茎わかめの和え物	かに風味かまぼこ 茎わかめ	大根 きゅうり しょうが	春雨 三温糖 ごま油 白ごま	薄口醤油 特濃酢
9 月	クファージュシー	豚肉 チキアギ 昆布	こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし骨
	ウムクジアンダーギー		にら	さつまいも 紅芋ペースト さつまいもてん粉 大豆油	シママース
	タマナチャンブルー	厚揚げ コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	こめ油	濃口醤油 シママース
10 月	麦ごはん			米 麦	
	真だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	人参 たまねぎ えのき 小松菜 ねぎ	じゃがいも	鰹節
	豆腐のお好みソースかけ	豆腐 糸けずり 青のり		片栗粉	中濃ソース(りんご) ウスターソース みりん風
	ちくわと野菜炒め	ちくわ(大豆) ツナ	大根 人参 ビーマン	三温糖 ごま油 白ごま	料理酒 みりん風 濃口醤油
11 月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	肉団子スープ	肉団子(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆) あさり	大根 人参 白菜 ほうれん草 しょうが		料理酒 薄口醤油 シママース 鶏だし骨
	さばのカレームニエル	鯖		小麦粉 片栗粉 こめ油	シママース 料理酒 カレー粉
	切干大根サラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	切干大根 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	シママース こしょう 粒マスタード(小麦)
12 月	パペロンチーノスパゲティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン 唐辛子
	種実の和え物	ちくわ(大豆)	ごぼう きゅうり もやし 人参	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白ごま	薄口醤油 シママース
	チーズ入りかぼちゃケーキ	卵 加工乳(乳) チーズパウダー(乳)		かぼちゃ 小麦粉 マーガリン ケーキミックス(小麦) 三温糖	ベーキングパウダー
13 月	麦ごはん			米 麦	
	とうふのみそ汁	豆腐 厚揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 白花生ペースト	大根 小松菜 人参		鰹節
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね(鶏肉・豚肉)			
	もずく丼の具	もずく 豚ひき肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ えのき ビーマン コーン	こめ油 三温糖 片栗粉	濃口醤油 みりん風 シママース ポークフィヨン(豚肉・鶏肉) 料理酒
17 月	麦ごはん			米 麦	
	小魚の香味揚げ	スプラット		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース カレー粉
	冬瓜のみそ煮	豚肉 昆布 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸	三温糖 こめ油	みりん風 濃口醤油 鰹節 ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
	千切りイリチー	豚肉 チキアギ 昆布	切干大根 人参 イングン	こめ油	鰹節 濃口醤油 みりん風 料理酒
18 月	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	海鮮シチュー	あさり 鶏肉 加工乳(乳) 白花生ペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも マカロニ(小麦) 小麦粉 マーガリン	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨
	とり肉のトマトソース焼き	鶏肉	トマト にんにく	オリーブ油	ケチャップ オレガノ バジル
カラフルサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ レッドキャベツ きゅうり 人参	オリーブ油 三温糖	リンゴ酢 薄口醤油 シママース	
19 月	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦)	カレーフレーク カレー粉 濃口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	野菜クロック	野菜クロック(小麦・大豆) 大豆油			
	鶏ささみの梅和え	鶏ささみ(鶏肉) 糸削り	きゅうり 人参 もやし キャベツ	三温糖 白ごま	梅びしお(りんご) 薄口醤油 特濃酢
	オレンジ		オレンジ		
20 月	あわごはん			米 あわ	
	ゆし豆腐	豆腐	ねぎ		濃口醤油 シママース 鰹節
	さばのみそ焼き	鯖 赤みそ	しょうが	こめ油 三温糖 水あめ 片栗粉	シママース 料理酒 みりん風
	鮎イリチー	卵 チキアギ 豚肉	もやし 人参 キャベツ	鮎(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油
24 月	麦ごはん			米 麦	
	たまごスープ	卵 豆腐	白菜 たまねぎ 小松菜 しょうが	ごま油	薄口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
	焼きギョーザ	焼きギョーザ(小麦・ごま・大豆・豚肉)	こめ油		
	中華丼の具	えび いか 豚肉 厚揚げ	たけのこ たまねぎ 白菜 人参 木耳 しょうが	こめ油 ごま油 片栗粉	八宝菜の素(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉) 料理酒 濃口醤油 シママース ポークフィヨン(鶏肉・豚肉)
オレンジ		オレンジ			
25 月	セサミハニートースト			食パン(小麦・乳・大豆) 無塩バター はちみつ 白練りごま 白すりごま グラニュー糖 白ごま	
	ポトフ	豚肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 パセリ
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	チーズ	チーズ			
26 月	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油 三温糖 こめ油	シママース ケチャップ オレガノ バジル
	ポテトのオープン焼き	無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ	ビーマン パプリカ	じゃがいも オリーブ油	シママース こしょう バジル
	ビーンズカレーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	カレー粉 シママース 濃口醤油 特濃酢
27 月	玄米ごはん			米 玄米	
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 たまねぎ ほうれん草 しょうが	ごま油	薄口醤油 シママース みりん風 料理酒 鶏だし骨
	ヤニョムチキン	鶏肉	にんにく	タピオカ粉 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油	コチュジャン(大豆) ケチャップ 濃口醤油
	もやしのナムル		もやし 小松菜 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま	豆板醤(小麦) 薄口醤油
30 月	ツナライス	あさり ツナ(大豆)	人参 たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン しょうが	米 麦 こめ油	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨
	とうふのミートローフ	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 卵 加工乳(乳)	たまねぎ	パン粉(小麦・大豆) 三温糖	ナツメグ シママース こしょう ケチャップ ウスターソース
	いんげんナッツソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	インゲン 人参 大根 にんにく	こめ油 アーモンド	シママース 濃口醤油 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・牛肉・松菜・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ
ツ・アーモンド)の表示をしています。
 ※大豆油は揚げ調理で複数回に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・りの等の海藻類や、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・味噌・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無塩バター(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・豚肉) ⑫豚だし骨(豚肉)