



# 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。



<p>2(月)</p> <p>献立名</p> <p>ケランマリ (韓国風たまご焼き) 牛乳</p> <p>厚揚げのサラダ</p> <p>キムチチャーハン</p>	<p>3(火)</p> <p>さばのパン粉焼き 牛乳</p> <p>野菜いため</p> <p>麦ごはん ジャがいものみそ汁</p>	<p>4(水)</p> <p>ごぼうとナッツのサラダ 牛乳</p> <p>ポテトのチーズ煮</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>5(木)</p> <p>ちくわのオープン焼き 牛乳</p> <p>高野豆腐のたまごとし</p> <p>麦ごはん 白菜と大根のみそ汁</p>	<p>6(金)</p> <p>にがなのごまみそ和え 牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>もずく丼 ゆし豆腐汁</p>
<p>9(月)</p> <p>献立名</p> <p>うむくじ天ぷら 牛乳</p> <p>ゴーヤンブシー</p> <p>ぼろぼろジュシー</p> <p>沖縄終戦の日を知ろう (9月7日)</p>	<p>10(火)</p> <p>アーサ入りたまご焼き 牛乳</p> <p>ピーナッツ和え(いか入り)</p> <p>赤飯 中身汁</p> <p>トーカ子(旧暦8月8日) お祝い献立</p>	<p>11(水)</p> <p>パン缶 牛乳</p> <p>かぼちゃの和風サラダ</p> <p>スタミナ丼</p>	<p>12(木)</p> <p>レバーの甘辛揚げ 牛乳</p> <p>もやし炒め</p> <p>麦ごはん 根菜のみそ汁</p>	<p>13(金)</p> <p>しいらのトマト煮 牛乳</p> <p>オレンジ ポテトポタージュスープ</p> <p>黒糖パン</p>
<p>16(月) 敬老の日</p> <p>献立名</p> <p>ふちやぎ 牛乳</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>十五夜(旧暦8月15日) 献立</p>	<p>17(火)</p> <p>中華ポテト 牛乳</p> <p>バンバンジー 棒棒鶏</p> <p>五目あんかけそば</p>	<p>18(水)</p> <p>魚天ぷら 牛乳</p> <p>千切りイリチー</p> <p>麦ごはん シカムドウチ</p> <p>毎月第3木曜日は 琉球料理の日</p>	<p>19(木) 羽地幼 欠食</p> <p>枝豆の塩昆布和え 牛乳</p> <p>お好み焼き</p> <p>おこのみサンド</p> <p>肉団子スープ</p> <p>図書コラボ給食</p>	<p>20(金)</p> <p>シークワサーケーキ 牛乳</p> <p>うじら豆腐 牛乳</p> <p>酢みそ和え</p> <p>クファージュシー</p>
<p>23(月) 秋分の日 振替休日</p> <p>献立名</p> <p>9月22日はシークワサーの日。9年かかちて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)と呼び、その語呂合わせで記念日となりました。シークワサーも種から実がつくまで9年かかります。</p> <p>きびなごのシークワサーがけ</p> <p>こんにゃくの秋の香りごはん ごま和え</p> <p>シークワサーの日にちなんで</p>	<p>24(火)</p> <p>なかよしきなこプリン 牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>カレーライス</p>	<p>25(水)</p> <p>フルーツ白玉 牛乳</p> <p>カラフル野菜のデミソース</p> <p>かつおかツバーガー</p> <p>冬瓜のスープ</p>	<p>26(木)</p> <p>ふちやぎ 牛乳</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>十五夜(旧暦8月15日) 献立</p>	<p>27(金)</p> <p>シークワサーケーキ 牛乳</p> <p>うじら豆腐 牛乳</p> <p>酢みそ和え</p> <p>クファージュシー</p>
<p>30(月) 羽地中 欠食</p> <p>献立名</p> <p>きびなごのシークワサーがけ</p> <p>こんにゃくの秋の香りごはん ごま和え</p>	<p>こころ からだ げんき す せい かつ だい いち</p> <p>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</p> <p>早ね・早おきを心がける</p> <p>朝・昼・夜の3食をしっかり食べる</p> <p>日中は元気に体を動かす</p> <p>9月の名護市産食材                  パパイア、もやし、とうがん、ピーマン、ゴーヤ、きゅうり、とり肉、たまご、とうふ、シークワサー果汁</p>			

# 令和6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 / 月	献立名	3つのグループ				の働きと使用食材名
		赤	緑	黄		
		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	
2 /月	牛乳	キムチチャーハン	とり肉	玉ねぎ、葉ねぎ、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)、チキンブイヨン
		ケランマリ	卵	にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく	ごま油	
		厚揚げのサラダ	ちりめんじゃこ、厚揚げ	キャベツ、にんにく	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ
3 /火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、小松菜	じゃがいも	かつおだし
		さばのパン粉焼き	さば		パン粉	料理酒、カレー粉
4 /水	牛乳	野菜いため	豚肉	パパイア、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく	ごま油	しょうゆ、かつおだし
		スパゲティボンゴレ	あさり、無塩せきベーコン (豚肉)	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく、トマトピューレ	スパゲティ (小麦)、サラダ油、三温糖	ケチャップ、ウスターソース
		ポテトのチーズ煮	ウインナー (豚肉)、チーズ (乳)	パセリ	じゃがいも、マーガリン	チキンブイヨン
5 /木	牛乳	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	アーモンド、三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酢
		麦ごはん			米、麦	
		白菜と大根のみそ汁	とり肉、赤みそ、白みそ	白菜、大根、えのきだけ		かつおだし
6 /金	牛乳	ちくわのオープン焼き	焼き竹輪、チーズ (乳)、加工乳、脱脂粉乳、けずり節		卵なしマヨネーズ	
		高野豆腐のたまごとし	高野豆腐 (大豆)、豚ひき肉、卵	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、あお豆	サラダ油、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		もずく丼 (麦ごはん)	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、サラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
9 /月	牛乳	ゆしどうふ汁	ゆしどうふ、アーサ			しょうゆ、かつおだし
		にがなのごまみそ和え	卵、赤みそ	ニガナ、キャベツ、もやし、しょうが	三温糖、白ごま	酢
		バナナ		バナナ		
10 /火	牛乳	ぼろぼろジュース	ツナ、もずく	ごまつな、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		ゴーヤンブシー	豚肉、厚揚げ、赤みそ	ゴーヤー、冬瓜、にんじん	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	
11 /水	牛乳	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
		アーサ入りたまご焼き	卵、アーサ、ツナ	玉ねぎ	サラダ油	しょうゆ、みりん
12 /木	牛乳	ピーナッツ和え (いか入り)	いか、白みそ	ごまつな、もやし、にんじん	ピーナッツバター (大豆)、三温糖	酢
		スタミナ丼 (麦ごはん)			米、麦	
		スタミナ丼 (具)	豚肉、豚しほ、赤みそ	玉ねぎ、もやし、小松菜、にんにく、しょうが	三温糖、サラダ油、白ごま、でん粉	料理酒、しょうゆ、みりん、七味唐辛子 (ごま)
13 /金	牛乳	かほちゃの和風サラダ	大豆、ツナ	かほちゃ	さつまいも、卵なしマヨネーズ	しょうゆ
		パイン缶		パイン缶		
		麦ごはん			米、麦	
17 /火	牛乳	根菜のみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	大根、ごぼう、にんじん		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、じゃがいも、揚げ油、三温糖、白ごま	しょうゆ、みりん、料理酒、ケチャップ
		もやし炒め	チキアギ (大豆)	もやし、いんげん、にんじん、にんにく	サラダ油	しょうゆ
18 /水	牛乳	黒糖パン			黒糖パン (小麦 乳 大豆)	
		ポテトポタージュース	とり肉、白花生・白いんげん豆ペースト、調整豆乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		しいらのトマト煮	しいら	にんじん、玉ねぎ、黄ピーマン、しめじ、にんにく、トマト缶	でん粉、サラダ油、オリーブ油、三温糖	白ワイン、ケチャップ
19 /木	牛乳	オレンジ		オレンジ		
		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、三角こんにゃく、葉ねぎ	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
20 /金	牛乳	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮 (小麦 大豆)			
		ひらめ	小豆		もち粉、グラニュー糖	
		五目あんかけそば (具)	豚肉	にんじん、チンゲンサイ、白菜、たけのこ、木くらげ、しょうが	サラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、料理酒、豚だし
21 /土	牛乳	五目あんかけそば (めん)			中華めん (小麦 大豆)	
		パンパンジー	鶏肉	大根、きゅうり、長ねぎ、しょうが	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、七味唐辛子 (ごま)
		中華ポテト			中華ポテト	
22 /日	牛乳	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	
23 /月	牛乳	干切りイリチー	豚肉、昆布、チキアギ (大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、からしな	サラダ油	しょうゆ、かつおだし
		おこのみサンド (コッペパン)			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
		おこのみサンド (お好み焼き)	ツナ、青のり	キャベツ、紅生姜	お好み焼き粉 (小麦)、卵なしマヨネーズ	お好みソース (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 もも りんご)
24 /火	牛乳	肉団子スープ	ミートボール (小麦 鶏肉 豚肉)	白菜、玉ねぎ、小松菜	白ごま	しょうゆ、鶏だし骨
		枝豆の塩昆布和え	鶏肉、塩昆布 (小麦 大豆)	きゅうり、あお豆、コーン缶		しょうゆ
		焼きうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、ごまつな、玉ねぎ	うどん (小麦)、ごま油	しょうゆ
25 /水	牛乳	大豆とじゃがいものごまマヨ和え	大豆	きゅうり	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ
		シークワサーケーキ	脱脂粉乳、卵、ヨーグルト (乳)	シークワサー果汁、レーズン	小麦粉、グラニュー糖、マーガリン	ベーキングパウダー
		クワージュージー	豚肉、チキアギ (大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
26 /木	牛乳	うじら豆腐	白身魚すり身 (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	
		酢みそ和え	ツナ、甘口みそ	ごまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん	三温糖	酢
		カレーライス (麦ごはん)			米、麦	
27 /金	牛乳	カレーライス (ルウ)	とり肉	にんじん、玉ねぎ、パパイア、冬瓜、にんにく	じゃがいも、サラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		ゆでたまご	卵			
		なかよしきなこプリン	加工乳、脱脂粉乳、きな粉		グラニュー糖	アガー
28 /土	牛乳	かつおカツバーガー (パン)			バーカーハウスパン (小麦 乳 大豆)	
		かつおカツバーガー (カツ)	かつおカツ (小麦 大豆)		揚げ油	
		かつおカツバーガー (カラフル野菜のデミソース)	チーズ (乳)	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、しめじ、かほちゃ	三温糖	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース
29 /日	牛乳	冬瓜のスープ	とり肉	にんじん、白菜、冬瓜	サラダ油	野菜ブイヨン
		フルーツ白玉		みかん缶、パイン缶、もも缶	白玉もち団子	
		秋の香りごはん	大豆	にんじん、しいたけ	米、麦、栗、さつまいも、サラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
30 /月	牛乳	きびなごのシークワサーかけ	きびなご	シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	ウーザーパウダー、酢
		こんにゃくのごま和え	ツナ	糸こんにゃく、キャベツ、ごまつな、にんじん	白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	しょうゆ、酢

※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マップ》

- ①醤油、薄口醤油 (小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ' 初' (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)