



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。



献立名	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
	ふーいりちー いわしの うめ煮 わかめごはん すいとん 牛乳 防災の日になんで	コールスロー サラダ ポテトライス ささみ チーズフライ 牛乳	スイカ入り ポンチ 元気サラダ へちま クリーム煮 コッペパン 牛乳	バナナケーキ コンメラン ザーネ イタリアン サラダ 牛乳	パイナップル きびなごの から揚げ ポロポロ オクラとささみの じゅーしー キムチあえ 牛乳 終戦記念日になんで
献立名	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
	うさんみ とうふ 昆布 こんにゃく もやし ナムル 黒米ごはん なかみ汁 牛乳 トーチカ (88歳)・秋の彼岸	豆腐とツナの サラダ カラフル ピラフ ゴーヤ チップス 牛乳	キャベツ サラダ 手作り ミートローフ トマト スープ コッペパン 牛乳	みかん もずく酢あえ 豚キムチ うどん 焼きししゃも 牛乳	まぐろそぼろ丼 麦ごはん マグロ いり卵 ナムル 目玉ゼリー アサリ 中華スープ 牛乳 十五夜献立♪
献立名	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
	敬老の日 大根と梅の ごま和え もずくの ポロポロジュシー 野菜 コロッケ 牛乳	チリ ピーズ パパイア サラダ ヌードル スープ コッペパン 牛乳	ごま マシュマロ 塩焼きそば 切干大根の 塩昆布あえ 牛乳	梨 ブレン オムレツ ブロッコリー サラダ 麦ごはん チキンカレー 牛乳	
献立名	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
	秋分の日 厚焼きたまご ツナサラダ 食パン チャウダー 牛乳	まぐろの きのこあんかけ くふあ じゅーしー いんげんの ごま和え 牛乳	ヨーグルトあえ きのこ スパゲッティ 豆腐の ピザ焼き 牛乳	欠食：名護幼小・大北幼 冷凍みかん キャベツ サラダ タコスミート ナン かき玉スープ 牛乳 大北小給食委員献立☆	
献立名	30 (月)	なご産(県産)食材 9月の食材 豚肉・鶏肉・鶏卵 ねぎ・にら・生姜 赤うり・もやし ピーマン・冬瓜 きゅうり・へちま にら・パパイア からし菜・椎茸 シークワサー 羽地米 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。		寄今月のうちな一行事食 7日 終戦記念日 献立 9月7日(土)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ダバ ー(芋の葉)を使ってやぶあ らジュシー(柔らかいジュ シー)をよく作って食べて いました。	
	プリン おやこ煮 (ごはんにのせて) 麦ごはん キムチあえ 牛乳 大北小給食委員献立☆	いいことたくさん! なみにー? どんどこー? 地産地消の食材を 給食に使うと いいことがたくさん あるよ! 少しいいことたくさん 地球を大切に しよう!		漁師さん 農家さん 生産者の顔が見えて 思えるよ! 大切に育てて くれたお米が 元気に育ち ます! 味だわって おいしいね 給食にどんな地産産物が使われているか 探してみよう! イベントは このマーク	

2024 9月詳細献立

名護学校給食センター

★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
2/月	わかめごはん	わかめ		米	
	いわしのうめ煮	いわしのうめ煮 (小麦 大豆)			
	フーイリチー	たまご 豚肉	人参 もやし からし菜 生姜	麺 (小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう しょうゆ
3/火	ずいとん	鶏肉	大根 ごぼう 人参 小松菜 しめじ	ずいとん (小麦)	塩 しょうゆ 酒 みりん 花かつお だし昆布
	ポテトライス	ベーコン (豚肉 大豆) ひよこ豆 (大豆)	ピーマン 玉ねぎ にんにく パセリ	米 麦 ジャがいも こめ油	塩 こしょう しょうゆ チリパウダー 豚だし骨
	コルスローサラダ		キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 人参	三温糖	減塩フレンチドレッシング 塩 酢
4/水	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	元気サラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン にんにく	三温糖	しょうゆ 酢 塩
	ハチマのクリーム煮	脱脂粉乳 (乳) ウィンナー (豚肉) 白花豆	玉ねぎ 人参 へちま しめじ	ジャがいも こめ油 薄力粉 (小麦) マーガリン	塩 こしょう 豚だし骨
	スイカ入りポンチ		ずいか バイン缶 みかん缶 フルーツカクテル (もも)	グラニュー糖	
5/木	コンメランザーネ	鶏肉	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト にんにく	パスタ (小麦) オリーブ油	塩 赤ワイン ケチャップ
	イタリアンサラダ	イカ	大根 人参 胡瓜 赤ピーマン レモン	三温糖 アーモンド クラッカー (小麦)	塩 イタリアンドレッシング
	バナナケーキ	たまご 牛乳 大豆の華 (大豆)	バナナ	薄力粉 (小麦) ケーキミックス (乳 小麦 大豆) マーガリン グラニュー糖	ベーキングパウダー 塩
6/金	ポロポロジュシー	ツナ缶 (大豆) みそ	人参 小松菜 いら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	きびなごのから揚げ	きびなご		かたくり粉 薄力粉 (小麦) 大豆油	塩 こしょう カレー粉
	オクラとささみのキムチ和え	ささみチャンク (鶏肉)	オクラ 冬瓜 生姜	ごま油	キムチ味 (りんご 大豆) しょうゆ 塩
	バイン缶		バイン缶		
9/月	黒米ごはん			米 黒米	
	うさんみ	豆腐 昆布	こんにゃく しょうが	三温糖	しょうゆ みりん 酒 花かつお 塩
	もやしナムル	かまぼこ	もやし 小松菜 人参	三温糖 ごま ごま油	しょうゆ 塩
	ななみ汁	歌なみ 豚肉	ねぎ しょうが ししいだけ こんにゃく	薄力粉 (小麦)	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
10/火	カラフルピラフ	ウィンナー (豚肉) 大豆	ピーマン 玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム	米 麦 こめ油	豚だし骨 塩 こしょう しょうゆ パプリカ粉
	豆腐とツナのサラダ	豆腐 ツナ チーズ (乳) ベーコン (豚肉 大豆)	ほうれん草 ブロッコリー トマト	ジャがいも	減塩フレンチドレッシング 塩
	ゴーヤチップス		にがうり	大豆油 グラニュー糖	塩
11/水	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	手作りミートローフ	鶏肉 牛肉 大豆 豆腐	玉ねぎ ビーマン さとうきび	三温糖 パン粉 (小麦 大豆) こめ油 かたくり粉	塩 こしょう なつめく ケチャップ ウスターソース デミグラスソース (鶏肉 小麦)
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 三温糖	塩 しょうゆ サウザンドレッシング
	トマトスープ	豚肉	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム トマト にんにく パセリ	マカロニ (小麦) こめ油	ケチャップ 塩 こしょう 豚だし骨
12/木	豚キムチうどん	豚肉	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 白菜キムチ (さば りんご 小麦 大豆)	うどん (小麦) こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお
	焼きししゃも	ししゃも			塩
	もずく酢あえ	もずく かまぼこ	きゅうり	三温糖	しょうゆ 塩 酢
	みかん		みかん		
13/金	麦ごはん			米 麦	
	まぐろそぼろ丼 (肉)	まぐろ 豆腐	人参 玉ねぎ ししいだけ しょうが	三温糖 こめ油	みりん しょうゆ 酒
	まぐろそぼろ丼 (炒め)	たまご	キャベツ 小松菜	ごま油 ごま	塩 しょうゆ
	アーサ汁入り中華スープ	アーサ 鶏肉	白菜 しょうが	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨
	目玉ゼリー		黄桃	グラニュー糖 アガー	乳飲料 (乳)
17/火	もずくのポロポロジュシー	ツナ みそ もずく	人参 ほうれん草 冬瓜 いら	米 麦 こめ油	花かつお 塩 しょうゆ
	野菜コロッケ	野菜コロッケ (小麦 乳 大豆) 大豆油			
	大根と梅の胡麻和え	しらすぼし	大根 人参 胡瓜 もやし 梅	ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 梅びしお (りんご)
18/水	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
	チリビーンズ	豚肉 牛肉 大豆 金時豆	玉ねぎ にんにく トマト	三温糖 こめ油	赤ワイン チリパウダー パプリカ粉 ウスターソース 塩 こしょう
	ハワイヤサラダ	ハム (豚肉 鶏肉 大豆)	ハワイヤ 大根 シークワサー	三温糖	青じそドレッシング しょうゆ
	ヌードルスープ	鶏肉	冬瓜 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ にんにく パセリ	パスタ (小麦) こめ油	しょうゆ 塩 こしょう 豚だし骨
19/木	塩焼きそば	豚肉	きゃべつ もやし 人参 竹の子 チンゲン菜 しょうが	中華めん (小麦 大豆) こめ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
	ごまマシュマロ		レーズン	ごま アーモンド マーガリン マシュマロ (ゼラチン) コーンフレーク	ココア
	切干大根の塩昆布あえ	昆布 ささみチャンク (鶏肉)	切干大根 きゅうり 人参	三温糖	しょうゆ 塩 酢
20/金	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	ジャがいも こめ油	カレー粉 ウスターソース カレーフレーク 豚だし骨
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ (たまご)			
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	塩 しょうゆ 野菜ドレッシング (小麦 大豆 鶏肉 りんご 豚肉)
24/火	くあじゅーレー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	椎茸 人参 ねぎ ししいだけ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	まぐろのきのごあんかけ	まぐろ	しめじ 玉ねぎ 人参	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 花かつお
	いんげんのごま和え		いんげん 大根 人参	三温糖 ごま	塩 酢 しょうゆ ごまドレッシング (小麦 大豆 ごま)
25/水	食パン			食パン (小麦 乳 大豆)	
	あさりチャウダー	あさり 白花豆 脱脂粉乳 チーズ (乳) 牛乳 (乳)	グリンピース 人参 玉ねぎ	ジャがいも 薄力粉 (小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 カレー粉 ローレル
	厚焼き玉子	たまご ミックスビーンズ	玉ねぎ ビーマン	こめ油	酒 しょうゆ みりん 塩
	ツナサラダ	ツナ	コーン 玉ねぎ キャベツ	三温糖 ノンエッグマヨ	マスタード 塩 こしょう
26/木	きのこスパゲッティ	鶏肉	しめじ なす 椎茸 玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく	パスタ (小麦) こめ油 オリーブ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
	豆腐のピザ焼き	豆腐 チーズ (乳)	玉ねぎ コーン ビーマン パセリ		ピザソース (大豆) ケチャップ
	ヨーグルト和え	ヨーグルト (乳)	バナナ フルーツカクテル (もも) 黄桃		
27/金	ナン			ナン (小麦 大豆)	
	タコスミート	牛肉 大豆	人参 玉ねぎ 木くらげ ビーマン にんにく	こめ油	ケチャップ 塩 デミグラスソース パプリカ粉 チリソース (小麦 大豆) ウスターソース サルサソース (小麦)
	キャベツサラダ		キャベツ コーン ほうれん草 人参	三温糖	塩 フレンチドレッシング
	かきたまスープ	たまご 豆腐	えのき ねぎ	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
30/月	みかん		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
	おやこ煮	鶏肉 たまご ちくわ (小麦)	玉ねぎ 人参 小松菜 ししいだけ	三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
うりのキムチあえ	わかめ かまぼこ	赤うり きゅうり	三温糖	塩 しょうゆ キムチ味	
プリン	プリン (たまご 乳)				

※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・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、アサリ等の小魚類には、**アレルギー成分**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カレーフレーク(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(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豚だし骨(豚肉・豚) ⑫豚だし骨(豚肉)