

2025年（R7）

名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233



9月の予定献立表



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。



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%



こ ん だ て	1(月) カルフィッシュ 牛乳 高野豆腐の たまごじ わかめごはん おにぎりに してね 豚汁 防災の日になんで 9月1日は 防災の日	2(火) 牛乳 アーサ入りたまご焼き 沖縄焼きそば 大豆と芋の ごまマヨ和え	3(水) 牛乳 ひじきと枝豆の サラダ ささみチーズ フライ パーカー ハウスパン ABCスープ	4(木) 牛乳 ツナとオクラの和え物 うっちゃんごはん 鶏肉とパパイアの うま煮	5(金) 牛乳 みかん うむくじ天ぷら ぼろぼろ ジュシー ゴーヤー ンブシー 沖縄終戦の日
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ポテトビーンズ もずく丼 ゆしどうふ汁	9(火) 牛乳 黒ごまだんご 豚肉ときのこの 梅パスタ かぼちゃ サラダ	10(水) 牛乳 おから炒め きばの塩こうじ 焼き 麦ごはん 鶏のおつゆ	11(木) 緑風5年生 欠食 牛乳 なかよしきなこプリン 中華おこわ 厚揚げの チリソース炒め	12(金) 牛乳 マカロニ サラダ 魚のトマト煮 黒糖パン ポテト ポタージュ スープ
こ ん だ て	15(月) 敬老の日	16(火) 牛乳 みかん わかざぎの シークワサーソース アーサごはん 野菜の納豆 和え	17(水) 牛乳 ゴーヤー チャンプルー あさりの佃煮 麦ごはん チムシンジ汁	18(木) 牛乳 中華ポテト 五目あんかけ そば	19(金) 牛乳 コールスロー サラダ ドライカレー コッペパン 冬瓜のスープ
こ ん だ て	22(月) 羽地中学校 欠食 牛乳 にがなごま みそ和え 御三味 昆布豆腐 ごぼう 麦ごはん クーリジシ 秋の彼岸になんで	23(火) 9月の名護市産食材 パパイア、きゅうり、 ゴーヤー、たまご シークワサー果汁、冬瓜 おくら	24(水) 羽地中学校 欠食 牛乳 フルーツヨーグルト コアントースト 鶏肉の和風 クリーム煮	25(木) 牛乳 マスカットゼリー ピラフにのせて ハンバーグ ハンバーグド リ アにしてね ピラフ ごぼうと ナッツの サラダ 図書コラボ給食	26(金) 牛乳 パイン缶 魚の甘辛丼 サンラータン
こ ん だ て	29(月) 牛乳 ピーナッツ 和え 魚天ぷら 赤飯 中身汁 トーカチになんで	30(火) 牛乳 シークワサーケーキ ミートソース パンネ イタリアン サラダ	食の備えを見直しましょう…………… 1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。 備える → ローリングストック → 買い足す → 食べる		

※ 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）

令和7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つのグループの動きと使用食材名			
			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
1 (月)		わかめごはん	わかめ		米・麦	
		豚汁	豚肉、みそ	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが	じゃがいも	かつおだし
		高野豆腐のたまごとし	高野豆腐（大豆）、豚肉、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
		カルフィッシュ	カルフィッシュ			
2 (火)		沖縄焼きそば	豚肉、チキアギ（大豆）、けずり節	にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、木くらげ、にら、にんにく	沖縄そば（小麦・大豆）、サラダ油	しょうゆ、チキンブイヨン（鶏肉）
		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
		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
3 (水)		バーカーハウスパン			バーカーハウスパン（小麦・乳・大豆）	
		AＢＣスープ	とり肉、ウィンナー（豚肉）	カリフラワー、玉ねぎ、ブロッコリー、冬瓜、にんじん	マカロニ（小麦）	鶏ガラ、野菜ブイヨン、しょうゆ
		ささみチーズフライ	ささみ、チーズフライ（乳・小麦・鶏肉・大豆）			
		ひじきと枝豆サラダ	ひじき、とりにく	あお豆、キャベツ、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
4 (木)		うっちゃんごはん	鶏肉	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、あお豆	米・麦、サラダ油	カレー粉、豚だし、しょうゆ、みりん、料理酒、ウコン粉
		鶏肉とパパイアのうま煮	厚揚げ、鶏肉	パパイア、にんじん、こんにゃく、いんげん	じゃがいも、サラダ油、三温糖	みりん、しょうゆ、かつおだし
		ツナとオクラの和え物	ツナ	大根、オクラ、しょうが	三温糖	しょうゆ
5 (金)		ぼろぼろジュシー	ツナ、もずく	こまつな、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、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	
		青切みかん		青切みかん		
8 (月)		麦ごはん			米・麦	
		もずく丼（具）	もずく、豚肉	にんじん、玉ねぎ、オクラ、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
		ゆしどうふ汁	ゆしどうふ、アーサ			しょうゆ、かつおだし
		ポテトビーンズ	ミックスビーンズ、ひよこ豆		小麦粉、でん粉、じゃがいも、アーモンド、揚げ油	カレー粉、パプリカ粉、チリパウダー
9 (火)		豚肉ときこの梅パスタ	豚肉、無塩せきベーコン（豚肉）、けずり節	しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、しいたけ、玉ねぎ、小松菜、しそ、にんにく、梅肉（りんご）	スパゲティ（小麦）、サラダ油	しょうゆ
		かぼちゃサラダ	ヨーグルト（乳）、チーズ（乳）	かぼちゃ、赤ピーマン、きゅうり、玉ねぎ	卵なしマヨネーズ、アーモンド	
		黒ごま団子		白玉もち（大豆）、きびどう、黒ごま、でん粉		みりん、しょうゆ
10 (水)		麦ごはん			米・麦	
		さばの塩こうじ焼き	さば		塩こうじ	みりん、料理酒
		鶏肉のおつゆ	鶏肉、豆腐、昆布	冬瓜、にんじん、パクチョイ		しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		おから炒め	おから、鶏肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん	三温糖、ごま油	しょうゆ、料理酒、かつおだし
11 (木)		中華おこわ	豚肉、油揚げ	しいたけ、たけのこ、あお豆、にんじん、ごぼう、青ねぎ	米、もち米、粟、ごま油、サラダ油	豚だし、しょうゆ、料理酒、みりん
		厚揚げのチリソースいため	厚揚げ	なす、にんじん、玉ねぎ、にんにく	サラダ油、三温糖、でん粉	ケチャップ、しょうゆ、チリソース、豚だし
		なかよしきなこプリン	加工乳、脱脂粉乳、きな粉		さとう	アガー
12 (金)		黒糖パン			黒糖パン（小麦・乳・大豆）	
		ポテトポタージュスープ	鶏肉、白花豆ペースト、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
		魚のトマト煮	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	でん粉、サラダ油、オリーブ油、三温糖	白ワイン、ケチャップ
		マカロニサラダ	ツナ	きゅうり、コーン缶	マカロニ（小麦）、卵なしマヨネーズ、三温糖	
16 (火)		アーサごはん	鶏肉、アーサ、油揚げ	にんじん、しいたけ、こんにゃく、青ねぎ	米・麦、サラダ油、白ごま	かつおだし、みりん、しょうゆ、鶏だし、骨
		わかさぎのシークワサーソース	わかさぎ	シークワサー果汁、しょうが	小麦粉、でん粉、揚げ油、三温糖	酢、みりん、しょうゆ
		野菜の納豆和え	納豆（大豆・小麦）、けずり節	こまつな、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、マスタード
		青切みかん		青切みかん		
17 (水)		麦ごはん			米・麦	
		チムシン汁	豚レバー、豚肉、みそ	にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	料理酒、みりん、かつおだし
		ゴーヤーチャンプルー	豚肉、豆腐、卵、けずり節	ゴーヤー、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	サラダ油	しょうゆ
		あさりの佃煮	あさり、けずり節	しいたけ、木くらげ、しょうが	三温糖	料理酒、しょうゆ、みりん
18 (木)		五目あんかけそば	豚肉	にんじん、こまつな、白菜、たけのこ、木くらげ、しょうが	中華めん（小麦・大豆）、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
		ハンパンジー	とり肉	大根、きゅうり、あお豆、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	
19 (金)		コッペパン			コッペパン（小麦・乳・大豆）	
		冬瓜のスープ	鶏肉	にんじん、白菜、冬瓜	サラダ油	鶏だし、骨、野菜ブイヨン
		ドライカレー	鶏肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱくミックス、レンズ豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	サラダ油	ウスターソース、マドラスカレー（小麦・りんご）、デミグラスソース、カレールウ、ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）
		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	
22 (月)		麦ごはん			米・麦	
		クレーシジ	豚肉、カステラがまぼこ、油揚げ、卵	しいたけ、冬瓜		しょうゆ、かつおだし、ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）
		御三味（ごぼう・昆布・豆腐）	昆布、豆腐	ごぼう	三温糖、サラダ油、小麦粉、でん粉、揚げ油	しょうゆ、みりん
		にがなごみそ和え	ツナ、みそ	ニガナ、キャベツ、もやし、しょうが	三温糖、白ごま	酢
24 (水)		コーントースト	ヨーグルト（乳）、チーズ（乳）、ツナ缶（大豆）	玉ねぎ、コーン缶	食パン（小麦・乳・大豆）、卵なしマヨネーズ	
		鶏肉の和風クリーム煮	鶏肉、白花豆ペースト、豆乳、みそ	白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、米粉、生クリーム（乳）、サラダ油	かつおだし、チキンブイヨン（鶏肉）、野菜ブイヨン
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）	みかん缶、パイナップル缶、もも缶、アロエ	グラニュー糖	
25 (木)		ピラフ	とり肉、ウィンナー（豚肉）	にんじん、コーン缶、玉ねぎ、あお豆、マッシュルーム、にんにく	米・麦、サラダ油、マーガリン	鶏だし、骨、しょうゆ
		ハンバーグドリア（具）	ハンバーグ（大豆・鶏肉・豚肉）、加工乳、チーズ（乳）		三温糖	ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、ホワイトソース（小麦・乳・大豆）
		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
		マスカットゼリー			マスカットゼリー	
26 (金)		麦ごはん			米・麦	
		魚の甘辛丼（具）	しいら	にんにく、玉ねぎ、にんじん、木くらげ、にら、ピーマン、しょうが	でん粉、揚げ油、三温糖、ごま油	料理酒、しょうゆ、コチュジャン（大豆）
		サンラータン	鶏肉、卵	にんじん、長ねぎ、しいたけ	春雨、でん粉、ごま油、ラー油（ごま）	しょうゆ、鶏だし、骨、かつおだし、酢
		パイナップル		パイナップル		
29 (月)		赤飯	あずき		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
		魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
		ピーナッツ和え（いか入り）	いか、みそ	こまつな、もやし、にんじん	ピーナッツバター（ピーナッツ・大豆）、三温糖	酢
30 (火)		ミートソースペンネ	大豆たんぱく、牛肉、豚肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト	マカロニ（小麦）、三温糖、サラダ油	ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース
		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、さとう、マーガリン	ベーキングパウダー
		イタリアンサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、チーズ（乳）	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）

※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・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、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**い**か・**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・ワイルド酢(小麦) ③カスターソース(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マーマリシ(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノリ・マヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)