



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	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
	フー チャンブルー 牛乳 いわしの 梅みそ煮 わかめごはん すいとん 防災の日になんで	いちご ジャム 牛乳 元気サラダ 黄桃缶 へちま クリーム煮 コッペパン 赤うりの キムチあえ	牛乳 ミルク かりんとう 沖縄焼きそば 赤うりの キムチあえ	牛乳 パリパリ 春巻き ウンケー ジュシー ゴーヤーの 和え物 旧盆になんで	牛乳 ライチ ゼリー 芋天ぷら ポロポロ わかめ和え じゅーしー
献立名	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
	牛乳 もずく煮 (ごはんのにせて) 黒糖 蒸しパン 麦ごはん 中華スープ	牛乳 スパニッシュ オムレツ ツナサラダ コッペパン ABCスープ	牛乳 5種野菜 コロケ 肉みそ うどん もやしあえ	牛乳 みかん 欠食:大北幼欠食 ビビンバ(肉) ナムル (ごはんのにせて) 麦ごはん わかめスープ	牛乳 グリーン サラダ ポテトライス ミルクもち
献立名	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
	敬老の日 あえ パイヤ サラダ 麦ごはん チキンカレー	牛乳 ヨーグルト あえ パイヤ サラダ 麦ごはん チキンカレー	牛乳 紅芋レア チーズケーキ 高菜じゃこ スパゲッティ イカサラダ	牛乳 豆腐ミートローフ キャベツとチーズの サラダ コッペパン トマトスープ	牛乳 もずく酢 あえ ちくわの 磯部揚げ ツナライス
献立名	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	牛乳 芋くず てんぷら 千切り イリチー 麦ごはん シカムドゥチ 秋の彼岸になんで	秋分の日 バナナケーキ コンメランザーネ 豆サラダ	牛乳 じゃがいもの そばろ煮 梨 麦ごはん なすの みそ汁	牛乳 欠食:名護幼欠食 冷凍パイ 目玉焼き (ごはんとまぜて) アボカドサラダ ナシゴレン	
献立名	29 (月)	30 (火)	<p>畜産(県産)食材 9月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・トマト にら・生姜・オクラ 赤うり・もやし ピーマン・冬瓜 きゅうり・へちま にら・パイヤ からし菜・椎茸 シークワサー <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>		
	牛乳 うさんみ 昆布 こんにやく もやしの ウサチー 黒米ごはん なかみ汁 トーカチ(88歳)献立♪	牛乳 タビオカ ココナッツミルクあえ たまごの BBQソースかけ コッペパン かぼちゃスープ	<p>いいことたくさん!</p> <p>なみにー? どんなこー? 給食に使う野菜は、地元産の新鮮な野菜を使っています。おいしい給食にしたいですね。</p> <p>地産地消 少消費 地球にやさしく エネルギーも 節約して</p> <p>近づくから新鮮! から新鮮! 少ないから新鮮! 少ないから新鮮!</p> <p>生産者の顔が見えて 大切に育てられて おいしい野菜が 食べられます。</p> <p>給食にどんな地産物が使われているか 探してみましょう。</p> <p>←ヒントは このマーク</p>		

2025 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つのグループの備きと使用食材名			
		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	
	いわしの梅みそ煮	いわしの梅みそ煮(大豆)			
	フーチャンプルー	たまご 豚肉	人参 もやし きゃべつ 生姜	麩(小麦 大豆) ごま油	塩 こしょう しょうゆ
	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 鶏だし骨
2 /火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ヘチマのクリーム煮	脱脂粉乳(乳) 鶏肉 白花生	玉ねぎ 人参 ヘチマ しめじ	じゃがいも ごま油 薄力粉(小麦) マーガリン	塩 こしょう 豚だし骨
	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
	黄桃缶		黄桃缶(もも)		
3 /水	いちごジャム			いちごジャム	
	沖縄野菜そば	豚肉 チキアギ	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし じら	沖縄そば(小麦 大豆)	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨 花かつお
	赤うりのキムチ和え	わかめ ちくわ(小麦)	きゅうり 赤うり	三温糖	塩 しょうゆ キムチ味(りんご 大豆)
	ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)		さつまいも 紅芋 大豆油 三温糖	塩
4 /木	ウンケージュシー	豚肉 かまぼこ(大豆) 昆布 大豆	椎茸 人参 ねぎ	米 麦 ごま油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	パリパリ春巻き	春巻き(小麦 大豆 豚肉) 大豆油			
	ゴーヤーの和え物	茎わかめ ツナ	ゴーヤー ハバイヤ きゅうり	三温糖	和風ドレッシング しょうゆ 酢 塩
	ポロポロジュシー	アサ 鶏肉 みそ	人参 小松菜 大根 じら	米 麦 ごま油	塩 しょうゆ 花かつお
5 /金	芋てんぷら	たまご		さつまいも 大豆油 薄力粉(小麦)	塩 こしょう
	わかめ和え	わかめ オーシャンキング	赤うり 胡瓜 シークワーサー	三温糖	しょうゆ 塩
	ライチゼリー	ライチゼリー			
8 /月	麦ごはん			米 麦	
	もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 いんげん コーン 生姜	三温糖 ごま油 かつくり粉	しょうゆ みりん 酒 豆板醤(大豆) 花かつお
	中華スープ	たまご 鶏肉 豆腐	白菜 しいたけ 生姜	ごま油 かつくり粉	塩 しょうゆ 酒 鶏だし骨
	黒糖蒸しパン	牛乳(乳)	レーズン	薄力粉(小麦) 強力粉(小麦) 黒糖 グラニュー糖	ベーキングパウダー
9 /火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 マッシュルーム トマト にんにく パセリ	パスタ(小麦) ごま油	塩 こしょう 鶏だし骨
	スパニッシュオムレツ	たまご ベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳)	ピーマン 玉ねぎ にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン	じゃがいも ごま油	塩 こしょう コンソメ顆粒(小麦 乳 鶏肉 大豆)
	ツナサラダ	ツナ	あお豆 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
10 /水	肉みそうどん(鶏)			うどん(小麦) ごま油	
	肉みそうどん(豚)	鶏肉 油揚げ(大豆) みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ 生姜 にんにく	かつくり粉 ごま油	しょうゆ 酒 甜面醤(小麦 大豆)
	もやしあえ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり もやし	香辛 ごま油 ごま 三温糖	酢 しょうゆ 塩
	5種野菜コロッケ	コロッケ(小麦 大豆) 大豆油			
11 /木	麦ごはん			米 麦	
	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 玉ねぎ		塩 しょうゆ こしょう 豚だし骨
	ピビンバ(肉)	牛肉 豚肉	竹の子 ぜんまい 玉ねぎ にんにく	ごま油 三温糖 じゃがいも	酒 しょうゆ みりん 豆板醤(大豆)
	ピビンバ(ナムル)		人参 小松菜 もやし ゴーヤー	三温糖 ごま	しょうゆ 塩 酢
12 /金	みかん		みかん		
	ポテトライス	ベーコン(豚肉 大豆) ひよこ豆(大豆) チーズ(乳)	ピーマン 玉ねぎ にんにく パセリ	米 麦 じゃがいも ごま油	塩 こしょう しょうゆ チリパウダー 豚だし骨
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参 赤ピーマン レモン	アーモンド 三温糖 オリーブ油	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) 塩 こしょう 酢
	ミルクもち	牛乳(乳)	ココナッツミルク みかん缶	グラニュー糖 かつくり粉 白玉団子	塩
16 /火	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 レットキドニー(豆)	人参 玉ねぎ あお豆 にんにく 生姜	じゃがいも ごま油	カレー粉 ウスターソース カレーフレーク 豚だし骨
	ハバイヤサラダ	ささみチャック(鶏肉)	ハバイヤ きゅうり コーン	三温糖	サウザンドドレッシング しょうゆ
	ヨーグルト和え	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん缶 バイン缶		
17 /水	高菜じゃこスパゲッティ	しらす干し ツナ(大豆) 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜(小麦 大豆) にんにく	パスタ(小麦) ごま油 ごま油	しょうゆ めんつゆ(小麦 大豆) 塩
	イカサラダ	イカ	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー にんにく シークワーサー	三温糖	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) しょうゆ 塩
	紅芋レアチーズケーキ	牛乳(乳) たまご		紅芋 クリームチーズ グラニュー糖 かつくり粉 バター(乳)	
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
18 /木	豆腐ミートローフ	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) かつくり粉	塩 こしょう なつめく クチャップ 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	チーズ(乳)	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	塩 しょうゆ コールスロウドレッシング
	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	ごま油	クチャップ 塩 こしょう 豚だし骨 みりん
	ツナライス	ツナ(大豆)	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ	米 麦 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨
19 /金	もずく酢あえ	もずく ちくわ	きゅうり 人参	三温糖	酢 しょうゆ 塩
	ちくわの磯部揚げ	たまご ちくわ(大豆) 薄のり		薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう
	麦ごはん			米 麦	
	シカムドッチ	豚肉 かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 しいたけ		塩 しょうゆ 花かつお 豚だし骨
22 /月	千切りイリチー	昆布 ツナ(大豆)	千切り大根 人参 じら	ごま油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒
	芋くずてんぷら	芋くずてんぷら 大豆油			
	コンメランザーネ	鶏肉	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト にんにく	パスタ(小麦) オリーブ油	塩 赤ワイン クチャップ
	豆サラダ	大豆	きゃべつ 人参 きゅうり ブロッコリー	三温糖 アーモンド	塩 イタリアンドレッシング しょうゆ
24 /水	バナナケーキ	たまご 牛乳	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
	麦ごはん			米 麦	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	じゃがいも 三温糖 かつくり粉 ごま油	しょうゆ みりん 花かつお 塩
	なすのみそ汁	豆腐 鶏肉 みそ	なす 人参 小松菜		花かつお 塩
25 /木	栗		なし		
	ナシゴレン	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ	米 麦 ごま油	塩 ナンプラー しょうゆ 豆板醤(大豆) こしょう 鶏だし骨
	目玉焼き	たまご			塩 こしょう
	アボガドサラダ	ベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳)	アボガド 大根 ブロッコリー トマト	クルトン(乳)	フレンチドレッシング 塩
26 /金	冷凍パン		パン		
	黒米ごはん			米 黒米	
	うさみ	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
	もやしウサチー	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	もやし 小松菜 人参	三温糖 ごま	しょうゆ 塩 キムチ味(りんご 大豆)
29 /月	なかみ汁	なかみ 豚肉	ねぎ しょうが しいたけ こんにゃく		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	卵のハーベキューソースかけ	たまご ささみチャック(鶏肉)	玉ねぎ 人参 あお豆 切干大根	大豆油 三温糖	ナツメグ 酒 しょうゆ クチャップ とんかつソース(大豆 りんご)
	タピオカコナッツミルクあえ		ココナッツミルク みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル(もも)	タピオカ グラニュー糖	
30 /火	かぼちゃスープ	アサリ 脱脂粉乳 白花生 牛乳(乳) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ ローレル	かぼちゃ じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン ごま油	塩 こしょう カレー粉 豚だし骨

※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、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・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・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(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(小麦・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)