

令和8年

9月

東江学校給食センター

53-2543



こんだてひょう



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	今月の名護市産の食材 にら 冬瓜 きゅうり ゴーヤー たまご 学校給食は地産地消に 取り組んでいます。	1(火) 切干大根の 和え物 みかん 春巻き ツナライス 防災の日によせて	2(水) ズバコ風サラダ 魚のマスタード焼き コッペパン ゴラージュ	3(木) ごま菓子 じゃがいもタシヤー 沖縄焼きそば	4(金) 茄子と卵の みそ炒め きびなごの 中華風煮 麦ごはん 春雨スープ
こ ん だ て	7(月) ウムクジ アンダギー 青切みかん ゴーヤーアップサー やふあじゅうしい 沖縄終戦の日によせて	8(火) チーズケーキ シークワサーサラダ ズバゲティナボリタン	9(水) オレンジ 棒棒鶏サラダ あげパン 豆腐とえびの うま煮	10(木) 欠食 大北幼 もやしのナムル カレーまん キムタク炒飯	11(金) ほうれん草の ごま和え 厚焼き卵 麦ごはん まぐろ汁 たんぱく質の日
こ ん だ て	14(月) 豆コブサラダ 豆腐のミートローフ 食パン 野菜スープ	15(火) 欠食 東江中2年 ひじき和え オレンジ 野菜コロッケ カレーうどん	16(水) シマナーの和え物 きびなごの シークワサーソースかけ 麦ごはん シカムドゥチ	17(木) ポントドーカ チョコがけ ツナポテサラダ オムハヤシ	18(金) 酢味噌あえ 御三味 (ゴニョ・昆布・紅かぼちゃ) 黒紫米ごはん 冬瓜汁 トーカチ(旧暦8月8日)によせて
こ ん だ て	21(月) 敬老の日 ながい 長生きしているお年寄りを大 いせつ 切にし、長生きのお祝いとい つもありがとうの感謝を伝え る国民の祝日です。	22(火) 国民の休日 しゅくじつ 祝日にはさまれた平日のこと で、この日も自動的にお休み になります。	23(水) 秋分の日 ねん なか ひる よる なか 1年の中で、お昼と夜の長さが ほぼ同じになる日です。この ひをさかいに夜がだんだん長 くなって、暑い夏から涼しい秋 へとかわり始めます。	24(木) きゃべつサラダ オレンジ タコスサンド ピタパン コンボータージュ タコスサンドを作ろう	25(金) 欠食 名護幼・名護小 麩イリチー お月見 デザート さばの生姜焼き あわごはん 里芋の ごまみそ汁 十五夜(旧暦8月15日)によせて
こ ん だ て	28(月) オレンジ ビビンバ わかめスープ	29(火) リイチョコケーキ じゃが芋と ブロッコリーのステーキ パエリア 洋菓子の日	30(水) 紅芋あんジャム 焼きそば コッペパン たまご汁 焼きそばパンを作ろう	地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水 などのライフラインが止まったり、お店で商品 が買えなくなったりして、いつものように水や食 べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に 困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと安心 です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に 合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。	

※ 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)

★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
1	火	 ツナライス	ツナ 大豆	玉葱 マッシュルーム あおまめ コーン 生姜	米 麦 油	豚だし 骨 ローレル 塩 こしょう
		 春巻き	春巻き(小麦 大豆 豚)		油	
		 切干大根の和え物	鶏ささみ	切干しだいこん 小松菜 もやし	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 特濃酢 塩
		 みかん		青切みかん		
2	水	 コッペパン			コッペパン(乳 小麦 大豆)	
		 ゴラーシュ	牛肉	玉葱 人参 赤ピーマン エリンギ トマト缶 ニンニク	じゃが芋 油 三温糖	豚だし 骨 赤ワイン 塩 こしょう パプリカ粉
		 魚のマスタード焼き	銀ひらす		ノンエッグマヨネーズ	マスタード こしょう
		 スロベニア風サラダ		キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 人参 コーン	オリーブ油 三温糖	醤油 塩 りんご酢(りんご)
3	木	 沖縄焼きそば	豚バラ チキアギ ツナ	キャベツ 人参 もやし 小松菜 木くらげ ニンニク	沖縄そば(小麦 大豆) 油	塩 醤油
		 ごま菓子		レーズン	マーガリン マシュマロ アーモンド 白ごま 黒ごま コーンフレーク	
		 じゃがいもタシヤー	無添加ベーコン(豚肉)	玉葱 にら ニンニク	じゃが芋 油	塩 こしょう
						
4	金	 麦ごはん			米 麦	
		 春雨スープ	荒挽つくねミニFe・Ca(小麦 鶏肉 大豆)	玉葱 エノキ ほうれん草	春雨	豚だし 骨 醤油 塩 こしょう
		 きびなごの中華風煮	きびなご	生姜 にんにく	三温糖 白ごま	みりん 醤油 豆板醤(小麦) 料理酒
		 茄子と卵のみそ炒め	卵 豚バラ 味噌	茄子 ニンニクの芽	三温糖 油	料理酒 醤油
7	月	 やふあらじゅうしい	もずく ツナ	小松菜 人参	米 麦	鰹節 醤油 塩
		 ウムクジアンダギー		にら	さつま芋 紅芋 さつまいもでん粉 油	塩
		 ゴーヤーアップサー	豚バラ 豆腐 味噌 糸けずり	にがうり	油	みりん 料理酒 鰹節
		 青切みかん		青切みかん		
8	火	 スパゲッティナポリタン	無添加ウインナー(豚肉)	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ニンニク トマト缶	スパゲティ(小麦) 油 三温糖	ケチャップ 塩 オレガノ パセリ
		 チーズケーキ	卵 クリームチーズ(乳) 豆乳	かぼちゃ	グラニュー糖 マーガリン コーンスターチ	
		 シークワーサーサラダ	紅こうじハム(大豆 豚肉)	キャベツ 胡瓜 赤瓜 人参 コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	特濃酢 こしょう 塩
						
9	水	 あげパン	きな粉(大豆)		コッペパン(乳 小麦 大豆) 粉末黒糖 三温	
		 豆腐とえびのうま煮	えび 豆腐 鶏肉	人参 白菜 ピーマン 木くらげ 椎茸 生姜 ニンニク	油 片栗粉	料理酒 塩 醤油 みりん オイスターソース(大豆) チキンブイオン
		 梅梅鶏サラダ	鶏ささみ	大根 胡瓜 もやし 生姜	三温糖 白ねり胡麻 白すりごま	醤油 特濃酢 豆板醤(小麦)
		 オレンジ		オレンジ		
10	木	 キムタク炒飯	豚肉	白菜キムチ たくあん 人参 たけのこ 椎茸 青葱 生姜 ニンニク	米 麦 ごま油 油	醤油 料理酒 塩 こしょう チキンブイオン
		 カレーまん	豆乳 豚ひき肉 大豆 シュレッドチーズ(乳)	玉葱	小麦粉 ケーキックス(小麦) 三温糖 油 片栗粉	ベーキングパウダー 塩 ウスターソース ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご)
		 もやしのナムル		もやし 胡瓜 人参 小松菜 木くらげ	三温糖 ごま油 白ごま	塩 醤油 特濃酢
						
11	金	 麦ごはん			米 麦	
		 まぐろ汁	まぐろ 豆腐	大根 人参 小松菜 生姜		鰹節 塩 醤油 料理酒 みりん
		 厚焼き卵	卵 おから	玉葱	麩(小麦 大豆)	醤油 みりん
		 ほうれん草のごま和え		ほうれん草 白菜 胡瓜 人参	三温糖 ごま油 白すりごま	醤油
14	月	 食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
		 野菜スープ	鶏肉	キャベツ 人参 大根 しめじ ほうれん草 生姜	油	豚だし 骨 塩 こしょう 醤油
		 豆腐のミートローフ	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 卵 牛乳	玉葱	パン粉(小麦 大豆) 三温糖	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ナツメグ
		 豆コブサラダ	ひよこ豆 青エンドウ豆 赤インゲン豆 黄インゲン豆 青インゲン豆	ブロッコリー レモン果汁	さつま芋 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白ねり胡麻	ケチャップ カレーパウダー こしょう
15	火	 カレーうどん	豚バラ 油揚げ	人参 玉葱 ほうれん草 椎茸	うどん(小麦)	鰹節 カレーウ(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん
		 野菜コロッケ		NKR5種国産野菜コロッケ(小麦 大豆) 油		
		 ひじき和え	ひじき ツナ	大根 胡瓜 コーン	三温糖	和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご) 塩 こしょう 特濃酢
		 オレンジ		オレンジ		
16	水	 麦ごはん			米 麦	
		 シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 椎茸		豚だし 骨 鰹節 醤油 料理酒 塩
		 きびなごのシークワーサーソースかけ	きびなご	シークワーサー果汁	片栗粉 油 三温糖 白ごま	料理酒 塩 特濃酢 醤油
		 シマナーの和え物	糸けずり	からし菜 もやし 人参	三温糖	醤油 塩
17	木	 オムハヤシ【飯】		人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム ニンニク	米 麦 油	豚だし 骨 醤油 塩 ケチャップ こしょう
		 オムハヤシ【たまごシート】	卵シート(卵 大豆)			
		 オムハヤシ【デミグラスソース】		玉葱 トマト缶	油 無塩バター	ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏肉) こしょう 塩 チキンブイオン ハヤシルウ(小麦 大豆 牛肉)
		 ツナポテサラダ	ツナ	胡瓜 玉葱 コーン ピクルス	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白すりごま	塩 こしょう 特濃酢
18	金	 ポンデローナツツチョコかけ		ポンデローナツツチョコかけCa・Fe(小麦 卵 乳 大豆)		
		 黒紫米ごはん			黒米 米	
		 冬瓜汁	豚バラ わかめ	冬瓜 人参 エノキ		鰹節 醤油 塩
		 御三味(蒟蒻・昆布・カマボコ)	昆布 赤かまぼこ	こんにゃく 生姜	三温糖	醤油 みりん 料理酒 鰹節
24	木	 酢味噌あえ	ちくわ 甘口しろみそ	もやし 胡瓜 人参 ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	特濃酢
		 ビタパン			ビタパン(小麦 乳)	
		 コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 白花生	玉葱 人参 マッシュルーム コーン クリームコーン缶	じゃが芋 小麦粉 マーガリン	豚だし 骨 塩 こしょう チキンブイオン
		 タコスサンド	豚ひき肉 豚レバー 牛ひき肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン ニンニク	サラダ油 三温糖	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 醤油 塩 トマト ビューレ パプリカ粉 チリパウダー ビザソース(りんご 大豆)
25	金	 きゃべつサラダ	チーズ(乳)	キャベツ 胡瓜	オリーブ油 三温糖	穀物酢 塩
		 オレンジ		オレンジ		
		 あわごはん			米 あわ	
		 里芋のごまみそ汁	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	人参 玉葱 こんにゃく 葱	里芋 白ねりごま 白すりごま	鰹節
28	月	 さばの生姜焼き	さば	生姜	三温糖	醤油 みりん
		 鮭イリチー	卵 チキアギ 豚肉	もやし 人参 キャベツ	麩(小麦 大豆) 油	塩 醤油
		 お月見デザート【幼稚園】		お月見ゼリー-Cfe		
		 お月見デザート【小学・中学】		お月見団子みたらしCa・Fe(大豆 乳 くるみ ごま)		
29	火	 麦ごはん			麦 米	
		 ビビンバ【肉】	牛肉	ニンニク りんごビュレ(りんご)	三温糖 ごま油	醤油 料理酒
		 ビビンバ【野菜】		たけのこ 白菜キムチ ほうれん草 もやし 人	白ごま 三温糖 ごま油	醤油 塩
		 わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 玉葱 小松菜 生姜		豚だし 骨 醤油 塩 みりん 料理酒
30	水	 オレンジ		オレンジ		
		 パエリア	いか えび あさり	人参 玉葱 ピーマン ニンニク	米 麦 油	白ワイン 豚だし 骨 塩 こしょう 醤油 カレー粉 ウチン粉
		 ソイチョコケーキ	豆腐 豆乳		三温糖 小麦粉 片栗粉 油	ココア ベーキングパウダー
		 じゃが芋とブロッコリーのソテー		ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ ニンニク	じゃが芋 油	塩 こしょう 醤油
30	水	 コッペパン			コッペパン(乳 小麦 大豆)	
		 セルフサント焼きそばパン	豚バラ 糸けずり 青のり	生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし 切干大根	中華めん(小麦 大豆) 油	焼きそばソース(りんご) ウスターソース ケチャップ こしょう
		 たまご汁	卵 味噌	白菜 玉葱 青葱		鰹節
		 紅芋あんジャム	白花生 白インゲン豆 あずき		紅芋 グラニュー糖	

※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・マカダミアナッツ・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・アーモンドを表示しています。

※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(乳・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鶏だし ⑫豚だし ⑬鰹節