

9月献立表

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



献立名 9月1日は防災の日 大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、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とう安心です。	1(火) 焼きのり / いわしの生姜煮 油味噌 / 麦ごはん 根菜ときこのみそ汁 防災の日になんで	2(水) さつまパイ / ごぼうサラダ 和風スパゲッティー	3(木) マスケットゼリー (8/25台風によるスライド) ししゃもフライ / 切干大根とひじきの和え物 麦ごはん / 麻婆豆腐	4(金) トマトオムレツ / ブロッコリーサラダ あみパン / クラムチャウダー
献立名 7(月) 芋くじ / ゴーヤーウブサー やふあじゅうしい 終戦記念日にちなんで	8(火) 白身魚フライ / コールスローサラダ コッパパン / ミネストローネ	9(水) さつま芋のシークワサー煮 / ほうれん草のごま和え 焼きうどん	10(木) もずくのピリ辛和え 親子丼(具) / 麦ごはん へちまのみそ汁	11(金) ひじき入り厚焼き玉子 / パパイアサラダ 麦ごはん / がんもどきとたけのこの煮物
献立名 14(月) 蒸しぎょうざ / 茎わかめの和え物 塩焼きそば	15(火) ささみ一口磯辺揚げ / 昆布納豆 麦ごはん / 大根のみそ煮	16(水) 照り焼きチキンパティ / グリーンサラダ ピタパン / 豆乳スープ	17(木) ごまじゃこサラダ もずく丼(具) / 麦ごはん 白菜のみそ汁	18(金) 里芋のから揚げ / 野菜の白みそ和え 赤飯 / なかみ汁 トーチカになんで
献立名 21(月) 敬老の日 けい ろう ひ 敬老の日	22(火) 休日 今月の給食に使用する県産・名護市産の食材 卵・へちま 冬瓜・パパイア・ねぎ きゅうり・にがうり シークワサー・果汁 もずく・豆腐	欠食予定 7日(月) 桜中 10日(木) 東江幼 11日(金) 名護中体験入学分 14日(月) 名護中、大宮中 15日(火) 名護中 17日(木) 名護中3-3.3-4 24日(木) 羽地中、桜中 東江小6年 25日(金) 羽地中、東江小6年	24(木) 御王味(揚げ豆腐) / シマナーウサチー 麦ごはん / シカムドゥチ 秋の彼岸になんで	25(金) お月見団子 / 千草焼き ひじきと豆の和え物 / きのごはん 十五夜になんで
献立名 28(月) きびなごの磯辺フリット / キャベツのハニーサラダ トマトリゾット	29(火) スパイシーポテト / チリコンカン コッパパン / あさりと野菜のコンソメスープ	30(火) やさい肉団子 / タンカンサラダ くふあじゅうしい	生活リズムを取り戻そう! 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。	

★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	麦ごはん			米 麦	
		根菜ときのこのみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ	大根, えのきたけ, にんじん, 千切りごぼう, 長ねぎ		かつおだし
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮 (小麦 大豆)			
		油みそ	豚肉, 赤みそ, 白みそ	しょうが	三温糖, サラダ油	みりん
		のり	のり			
2	水	和風スパゲティ	無塩せきベーコン (豚肉)	にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, 木くらげ, こまつな, にんにく	スパゲティ (小麦), サラダ油	しょうゆ, たかのつめ
		さつまパイ			さつまパイ (小麦 乳 大豆), 揚げ油	
		ごぼうサラダ	ツナ (大豆)	千切りごぼう, きゅうり, にんじん, シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ, 三温糖, 白ごま	しょうゆ, 酢
3	木	麦ごはん			米 麦	
		麻婆豆腐	豆腐, 豚レバー, 大豆たんぱく, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	木くらげ, しいたけ, たけのこ, 大根, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく	ごま油, でん粉	トウバンジャン, オイスター, 中華ベース (小麦 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチン ごま), ボークパイヨン (鶏肉 豚肉)
		ししゃもフライ	ししゃもフライ (小麦)		揚げ油	
		切干大根とひじきの和え物	ひじき	切干大根, こまつな, 赤ピーマン, コーン	三温糖, ごま油, 白ごま	しょうゆ, 酢, 七味唐辛子
		マスカットゼリー		マスカットゼリー (28品目なし)		
4	金	あみパン			あみパン (小麦 乳 大豆)	
		クラムチャウダー	あさり, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, パセリ	じゃがいも, 小麦粉, バター	料理酒, 鶏だし骨
		トマトオムレツ	トマトオムレツ (卵 大豆 鶏肉)			
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー, きゅうり, キャベツ, コーン		塩ドレッシング (大豆 ごま)
7	月	ヤファラジュシー	ツナ (大豆), もずく	こまつな, にんじん	米, 麦	しょうゆ, かつおだし
		ゴーヤーウブサー	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
		芋くじ Андギー			芋くじ 天ぷら 揚げ油	
8	火	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
		ミネストローネ	無塩せきベーコン (豚肉), 白いんげん豆	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, トマト缶	じゃがいも, オリーブ油, 三温糖	ケチャップ, 鶏だし骨
		白身魚フライ	白身魚フライ (小麦 大豆)		揚げ油	
		コールスローサラダ		キャベツ, きゅうり, コーン缶, シークワーサー果汁	卵なしマヨネーズ	
9	水	焼きうどん	鶏肉, チキアギ	にんじん, キャベツ, 長ねぎ, 小松菜, えのき	うどん (小麦), サラダ油	しょうゆ
		さつまいものシークワーサー煮		シークワーサー果汁	さつまいも, 三温糖	
		ほうれん草のごま和え		こまつな, ほうれん草, もやし, にんじん	白ごま, 三温糖	酢, しょうゆ
10	木	麦ごはん			米 麦	
		親子丼 (具)	鶏肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, 豆苗	サラダ油, 三温糖	しょうゆ, みりん, かつおだし
		へちまのみそ汁	豆腐, 油揚げ, 白みそ, 麦みそ	へちま, 玉ねぎ, 葉ねぎ		かつおだし
		もずくのピリ辛和え	もずく, 焼き竹輪	切干大根, きゅうり	三温糖, 白ごま, ごま油	しょうゆ, 酢, キムチ味 (りんご 大豆)
11	金	麦ごはん			米 麦	
		がんもどきと たけのこの煮物	がんも (大豆)	たけのこ, にんじん, こんにゃく, しいたけ, いんげん	こめサラダ油, 三温糖	しょうゆ, みりん, 料理酒, かつおだし
		ひじき入り厚焼き玉子	ひじき入り厚焼き玉子 (卵 大豆 小麦)			
		パパイヤサラダ	オーシャンキング	パパイヤ, きゅうり, シークワーサー果汁	三温糖, オリーブ油	酢
14	月	塩焼きそば	豚肉	こまつな, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 木くらげ, にら, にんにく, レモン果汁	中華めん (小麦 大豆), サラダ油, ごま油	オイスター, 塩ドレッシング (大豆 ごま)
		蒸しぎょうざ	餃子 (豚 鶏 小麦 乳 大豆 ごま)			
		茎わかめの和え物	くきわかめ, けずり節	大根, 切干大根, 人参, シークワーサー果汁	三温糖, 白ごま	しょうゆ, 酢
15	火	麦ごはん			米 麦	
		大根のみそ煮	鶏肉, 厚揚げ, 結び昆布, 赤みそ	大根, にんじん, こんにゃく	三温糖, サラダ油	みりん, かつおだし
		ささみの一口磯辺揚げ	ささみ磯辺揚げ (小麦 大豆 鶏肉)		揚げ油	
		昆布納豆	ひきわり納豆, 塩昆布	きゅうり, にんじん		白だし (大豆 小麦)
16	水	ビタバン			ビタバン (小麦 乳)	
		照り焼きパティ	照焼パティ (小麦 鶏肉 大豆 りんご)			
		グリーンサラダ		キャベツ, ブロッコリー, コーン, きゅうり		タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン)
		豆乳スープ	無塩せきベーコン (豚肉), 豆乳	玉ねぎ, にんじん, レタス, パセリ	じゃがいも	野菜ブイヨン
17	木	麦ごはん			米 麦	
		もずく丼	もずく, 豚ひき肉, あお豆	にんじん, 玉ねぎ, コーン, 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
		白菜のみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ	白菜, にんじん, 葉ねぎ		かつおだし
		ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ, けずり節	キャベツ, にんじん, きゅうり	白ごま, ごま油, 三温糖	酢, しょうゆ
18	金	赤飯			米 赤飯	
		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
		里いものから揚げ			里芋, でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうゆ, みりん
		野菜の白みそ和え	たこ, 白みそ	大根, きゅうり	三温糖	酢, しょうゆ, ねりからし
24	木	麦ごはん			米 麦	
		シカムドゥチ	豚肉, 白かまぼこ	こんにゃく, 大根, しいたけ		しょうゆ, 豚だし, かつおだし
		揚げ豆腐 (御三味)	豆腐		小麦粉, でん粉, 揚げ油	
		シマナーのウサチ	けずり節	からしな, こまつな, もやし, にんじん	三温糖, 白ごま	しょうゆ
25	金	きのこごはん		しめじ, まいたけ, しいたけ, にんじん	米, 麦, 蒸し栗, さつま芋, サラダ油	料理酒, しょうゆ, かつおだし
		千草焼き	千草焼 (小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
		ひじきと豆の和え物	ひじき, ひよこ豆, とりささみ	きゅうり, パパイア, しょうが	三温糖, 白ごま	酢, しょうゆ
		お月見団子			みたらし団子 (大豆)	
28	月	トマトリゾット	鶏肉, 無塩せきベーコン (豚肉), チーズ (乳)	玉ねぎ, にんじん, しめじ, にんにく, アスパラ, トマト, トマト缶, なす	米, 麦, オリーブ油, バター	しょうゆ, 鶏だし骨, かつおだし, 野菜ブイヨン, ケチャップ
		きびなごの磯辺フリット	きびなご, 青のり		小麦粉, 揚げ油	
		キャベツのハニーサラダ		キャベツ, 赤ピーマン, ブロッコリー, コーン	じゃがいも, はちみつ	シーザードレッシング (卵 乳 大豆 りんご), 粒マスタード
29	火	コッペパン			コッペパン (小麦 乳 大豆)	
		あさりと野菜のコンソメスープ	あさり	白菜, 玉ねぎ, 冬瓜, 人参, 小松菜, パセリ		白ワイン, 醤油, 鶏だし骨, チキンブイヨン (鶏肉)
		チリコンカン	豚ひき肉, レッドキドニー, 大豆	玉ねぎ, トマト缶, にんにく	サラダ油, 小麦粉	ケチャップ, デミグラスソース, 赤ワイン, チリパウダー
		スパイシーポテト			じゃがいも, 揚げ油	ガーリックパウダー, チリパウダー
30	水	クファジュシー	豚肉, チキアギ, 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
		やさい肉団子	肉団子 (小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉)			
		タンカンサラダ		キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	三温糖	タンカンドレッシング (小麦 大豆 ゼラチン)

※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・キウイフルーツ・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・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鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)