



9月 給食だより



毎月第3木曜日は
郷土料理の日です！
子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

こんだて	🍷なご産(県産)食材🍷 9月の食材 しめじ 胡瓜 キャベツ 冬瓜 紅芋 ニラ ピーマン ゴーヤー たまご もずく パパイア ウーヅパウダー もやし 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。	1(火)  温野菜サラダ 黒糖アガラサー スパゲティ ボンゴレ	2(水)  グリーンサラダ チリコンカン なかよし パン 人参のポタージュ スープ	3(木)  大根の甘酢和え 豆腐のみそあんかけ ちりめんひじき ふりかけ 麦ごはん 冬瓜のかきたま スープ	4(金)  ヨーグルッペ ムース 春巻き もやしのキムチ 和え 五目 チャーハン
	7(月)  かみかみ ビーンズ キャベツの おかか和え 麦ごはん 肉豆腐	8(火)  キャロット クッキー 冬瓜と鶏ささみの 甘酢和え 沖縄風塩 焼きそば	9(水)  キャベツコーン サラダ ポイルウインナーの ソースかけ マッシュルーム コッペパン スープ	10(木)  いわしの生姜煮 ゴーヤー チャンプルー 麦ごはん 鶏肉と大根の みそ汁	11(金)  みかん 海藻サラダ アーサの卵焼き 鶏肉とひじきの 炊き込みご飯
	14(月)  紅芋スコーン キャベツの おかか和え もずく丼 (麦ごはん)	15(火)  ごぼうと種実の 和え物 野菜コロッケ カレーピラフ	16(水)  ブロッコリー ソテー ホキの マスタード焼き あみパン ポーク ビーンズ	17(木) 欠食：屋部小5年  ごまがし 人参シリシリー ゆかりごはん イナムドゥチ	18(金) 欠食：屋部小5年 あけみお 屋部幼  フルーツ ヨーグルト じゃが芋 タシヤ キャベツの ペペロンチーノ
	『生活リズム』乱れていませんか？ 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？休み中の夜更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。まだまだ暑い日は続きますが、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。	朝の過ごし方を見直してみよう 1 早起きする 2 朝ごはんを必ず食べる 3 トイレに行く			
こんだて	24(木) 欠食：大宮幼  大豆とアーモンドの 黒糖がらめ バンサンスー 麦ごはん マーボー冬瓜	25(金)  みたらしだんご ホキの天玉揚げ 冷やし中華風の具 冷やし中華風 ・中華麺 ・冷やし中華のタレ	バランスのよい朝ごはん 主食 ごはんや パン等 主菜 肉・魚・ 卵・大豆製 品など 副菜 野菜・きの こ海藻・芋 果物 牛乳 乳製品 など ☆主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。でも、出来ることから始めましょう。		
	28(月)  サバの塩焼き パパイア イリチー 麦ごはん 鶏じゃが みそ汁	29(火)  ネーブル 赤うりの 梅肉和え 焼き豆腐の 生姜あん 五目炊き込み ごはん	30(水)  コールスロー サラダ 白身魚フライ バーガーパン クラムチャウダー		

2026年9月 詳 細 献 立 表

★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・だしなど
1 ／ 火		スパゲティボンゴレ	あさり えび イカ	玉葱 人参 マッシュルーム ほうれん草 ニンニク	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン こしょう 醤油
		黒糖アガラサー	豆乳(大豆)	ウージパウダー	小麦粉 黒糖 砂糖	ベーキングパウダー
		温野菜サラダ	鶏ささみ	トマト コーン ブロッコリー	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	シママース フレンチドレ ゴマドレ(小麦 ごま 大豆)
		なかよしパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
2 ／ 水		人参のポタージュスープ	ハム(豚 鶏 小麦) 白花豆 スkimミルク(乳)	人参 玉葱 パセリ	じゃが芋	シママース こしょう 豚だし骨 ホワイトルー(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		チリコンカン	豚ひき肉 豚レバー ひよこ豆	玉葱 人参 ニンニク トマト	大豆油	ケチャップ ウスター チリソース パプリカ粉 チリパウダー シママース
		グリーンサラダ	オーシャンキング	キャベツ 胡瓜 アスパラ シークわさー果汁	オリーブ油 三温糖	酢 醤油
		麦ごはん			米 麦	
3 ／ 木		冬瓜のかきたまスープ	たまご オーシャンキング	冬瓜 人参 えのき しいたけ 小松菜	かたくり粉	醤油 シママース 花かつお
		豆腐のみそあんかけ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉葱 ニラ にんにく 生姜	大豆油 三温糖 かたくり粉	みりん 醤油 料理酒
		大根の甘酢和え	鶏ささみ	大根 胡瓜 こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 料理酒 酢
		ちりめんひじきふりかけ	ちりめん ひじき		三温糖 ごま	醤油 みりん かつおだし汁
4 ／ 金		五日チャーハン	豚肉 大豆	人参 玉葱 しいたけ 木くらげ グリンピース	米 麦 大豆油 ごま油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
		春巻き	春巻き(小麦 大豆 豚肉) 揚げ油			
		もやしのキムチ和え	糸削り	もやし キャベツ 胡瓜 木くらげ	ごま ごま油	醤油 キムチの素(リンゴ イカ 大豆)
		ヨーグルッペムース			ヨーグルッペムース(乳)	
7 ／ 月		麦ごはん			米 麦	
		肉豆腐	豚肉 豆腐	ニンニク 玉葱 人参 ニラ しいたけ	春雨 三温糖 かたくり粉 ごま油	醤油 オイスターソース みりん シママース 豚だし骨
		カミカミビーンズ	大豆 ちりめん		三温糖	醤油
		キャベツのおかか和え	ちくわ 糸削り	キャベツ 人参 もやし こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 酢
8 ／ 火		沖縄風塩焼きそば	豚肉 いか チキアギ	人参 キャベツ もやし ニラ 木くらげ	沖縄そば麺(小麦 大豆)大豆油	醤油 シママース
		キャラットクッキー		人参 ドライフルーツ	小麦粉 砂糖 大豆油	ベーキングパウダー シママース
		冬瓜と鶏ささみの甘酢あえ	鶏ささみ	冬瓜 人参 胡瓜	三温糖 ごま油	醤油 酢
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
9 ／ 水		マッシュルームスープ	鶏肉 白花豆 スkimミルク(乳)	しめじ 人参 玉葱 パセリ マッシュルーム	じゃが芋	ホワイトルー(牛 鶏 小麦 乳 大豆) シママース こしょう 豚だし骨
		ボイルウインナーのソースかけ	ウインナー(小麦 牛 豚)		三温糖 かたくり粉	ケチャップ ウスター デミグラスソース
		キャベツコーンサラダ	ツナ(大豆)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	醤油 酢
		麦ごはん			米 麦	
10 ／ 木		鶏肉と大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) みそ	大根 人参 小松菜		花かつお
		ゴーヤーチャンプルー	豆腐 豚肉	ゴーヤー 人参 玉葱	大豆油	シママース こしょう 醤油
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦 大豆)			
		鶏肉とひじきの炊き込みご飯	鶏肉 ひじき 油揚げ(大豆)	椎茸 人参 青豆	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 みりん 花かつお
11 ／ 金		アーサの厚焼き卵	たまご アーサ オーシャンキング		麩(小麦)大豆油	シママース 醤油
		海藻サラダ	海藻 鶏ささみ	キャベツ 人参 大根 コーン	三温糖	青じそドレ(小麦 大豆) 醤油 酢
		くだもの		みかん		
		麦ごはん			米 麦	
14 ／ 月		もずく丼	もずく 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 コーン 小松菜 にんにく 生姜	かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油	醤油 みりん テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) 花かつお 料理酒
		紅芋スコーン	豆乳(大豆)		紅芋 小麦粉 砂糖 大豆油	ミックス粉(小麦 乳)ベーキングパウダー
		キャベツのおかか和え	ちくわ 糸削り	キャベツ 人参 もやし こんにゃく	三温糖 ごま油	醤油 酢
		カレーピラフ	鶏肉	人参 玉葱 木くらげ マッシュルーム コーン グリンピース ニンニク	米 麦 大豆油	カレー粉 カレールウ シママース こしょう 豚だし骨
15 ／ 火		野菜コロッケ	野菜コロッケ(小麦 乳 大豆)大豆油			
		ごぼうと種実の和え物	ちくわ	ごぼう 胡瓜 もやし 人参	アーモンド ごま ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
		あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉葱 人参 マッシュルーム インゲン ニンニク トマト	じゃが芋 大豆油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース シママース 豚だし骨
16 ／ 水		魚のマスタード焼き	ホキ	玉葱 パセリ	ノンエッグマヨ	粒マスタード シママース こしょう 白ワイン
		ブロッコリーソテー	ベーコン(豚 大豆)	ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン コーン ニンニク	大豆油	醤油 シママース こしょう
		ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 油揚げ(大豆) 甘口白みそ	椎茸 大根 こんにゃく		花かつお
17 ／ 木		人参シリシリー	ツナ(大豆) 油揚げ(大豆)	人参 玉葱 もやし ニラ	大豆油 かたくり粉	シママース 醤油 みりん
		ごま菓子		レーズン	アーモンド ごま マーガリン マシュマロ(ゼラチン)コーンフレーク	
		キャベツのペペロンチーノ	ベーコン(豚 大豆) あさり	キャベツ 人参 玉葱 しめじ アスパラ パセリ ニンニク	スパ麺(小麦)オリーブ油	シママース とうがらし こしょう 醤油 白ワイン
		じゃが芋タシヤ	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 ニラ	じゃが芋 大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース 花かつお
24 ／ 木		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ フルーツカクテル(もも) バイン缶 もも缶		
		麦ごはん			米 麦	
		マーボー冬瓜	豆腐 豚ひき肉 大豆 豚レバー みそ	冬瓜 玉葱 人参 しいたけ 木くらげ たけのこ ニラ にんにく 生姜	大豆油 かたくり粉 ごま油	トウバンジャン テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) オイスターソース 醤油 シママース
		大豆とアーモンドの黒糖がらめ	大豆		アーモンド 粉末黒糖 三温糖	
25 ／ 金		ハンサンスー	ハム(豚 鶏 小麦)	胡瓜 もやし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	醤油 酢
		冷やし中華風(麺)			中華麺(小麦 大豆)	
		冷やし中華風(タレ)				冷やし中華風レモンタレ(リンゴ 大豆 小麦)
		冷やし中華風(具材)	鶏ささみ	木くらげ しいたけ 人参 もやし 胡瓜	ごま油 ごま 三温糖	醤油 酢 みりん
28 ／ 月		ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ(小麦 大豆)揚げ油			
		お月見だんご	お月見だんご(大豆)			
		麦ごはん			米 麦	
		鶏じゃがみそ汁	鶏肉 みそ	玉葱 人参 ねぎ 生姜 にんにく	じゃが芋	料理酒 花かつお
29 ／ 火		さばの塩焼き	さば			料理酒 シママース こしょう
		パパイヤリチー	ツナ(大豆) 油揚げ(大豆)	パパイヤ 人参 ニラ	大豆油	シママース こしょう みりん かつおだし汁 醤油
		五日炊き込みごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) 大豆 昆布	人参 ごぼう しいたけ インゲン	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 豚だし骨
		焼き豆腐の生姜あん	豆腐	生姜 ねぎ しめじ	かたくり粉	醤油 みりん 花かつお
30 ／ 水		赤うりの梅肉和え	ツナ(大豆)	赤うり 胡瓜	三温糖	シママース 梅びしお(りんご)
		くだもの		ネーブル		
		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		クラムチャウダー	あさり ベーコン(豚 大豆)五穀豆と五穀(大豆) 白花豆 スkimミルク(乳)	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	じゃが芋 大豆油 小麦粉 マーガリン	料理酒 シママース こしょう 豚だし骨
		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 胡瓜 人参 コーン	ノンエッグマヨ 砂糖	酢 醤油 シママース

※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・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・マカデミアナッツ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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(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ス(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)