

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	1(月) みかん 牛乳 冷やし中華 (めん・野菜) 中華スープ じゃが芋タシアー	2(火) 牛乳 スライスチーズ 豆腐入りハンバーグ キャベツサラダ バーガーパン オニオンスープ セルフサンドを作ろう	3(水) 牛乳 魚の豆マヨ焼き きんぴらごぼう 麦ごはん もずくのみそ汁	4(水) 牛乳 芋天ぷら ゴーヤーウブサー やふあらじゅうしい 終戦記念日にちなんで	5(金) 桜中欠食 牛乳 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
献立名	8(月) 牛乳 豆腐のチリソースかけ 春雨の和え物 五目チャーハン	9(火) 牛乳 スパニッシュオムレツ 豆コブサラダ あみパン クラムチャウダー	10(水) 牛乳 大豆とカエリのあめがらめ きのこチーズチヂミ 麦ごはん アンドンチムタク	11(木)桜中欠食 バナナ 牛乳 白花豆コロッケ 千切大根の和え物 カレーうどん	12(金) 牛乳 もずくと野菜のキムチ和え 親子丼 えのきの味噌汁
献立名	15(月) 敬老の日 	16(火) 大宮中欠食 牛乳 鉄人サラダ コーントースト ミネストローネ	17(水) 牛乳 種実和え 豚じゃが わかめごはん へちまのみそ汁	18(木) 牛乳 じゃがいもと塩昆布炒め ごまじゃこサラダ ソース焼きそば	19(金) 牛乳 くだもの タコライス アーサと卵のスープ
献立名	22(月) 牛乳 シークワサーケーキ カリフラワーとナッツのサラダ 茄子のミートソースペンネ シークワサーの日	23(火) 秋分の日 秋分の日 今月の給食に使用する名護市産の食材 卵・鶏肉・へちま 冬瓜・パパイア・ねぎ きゅうり・あかうり シークワサー・果汁 青切みかん	24(水) 牛乳 御三味(昆布・豆腐・赤かまぼこ) シマナー和え 麦ごはん シカムドゥチ 秋の彼岸にちなんで	25(木) 牛乳 梨 白身魚のピカタ ポテトアスパラソテー チーズリゾット	26(金)名護中欠食 牛乳 田芋のから揚げ 野菜の白みそ和え 赤飯 なかみ汁 トーカチにちなんで
献立名	29(月) 桜中欠食 牛乳 青切みかん 鯖のみそかけ 白菜のおかか和え 秋の香りごはん	30(火) 桜中欠食 牛乳 きびなごのトマトソースかけ 大豆のマリネ コッパパン ライスチャウダー	生活リズムを取り戻そう! 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。 生活リズムを整えるために 夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる 朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。		

／ 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 ／ 月		冷やし中華（麺・スープ）			中華めん(小麦 大豆) こめ油	中華スープ（小麦 大豆 りんご ごま）
		冷やし中華（具）	錦糸卵 ハム（豚 乳 大豆 卵）	きくらげ きゅうり もやし コーン		
		じゃが芋タシアー	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	玉ねぎ にら	じゃが芋 こめ油	醤油
		みかん		みかん		
2 ／ 火		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		オニオンスープ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ（小麦） こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨
		豆腐入りハンバーグ	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 三温糖	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
		キャベツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり	アーモンド	ドレッシング（オレンジ 大豆 りんご）
		スライスチーズ	スライスチーズ（乳）			
3 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		もずくのみそ汁	もずく 絹豆腐 赤みそ 白みそ	小松菜 えのき		かつお節
		魚の豆マヨ焼き	バサ ミックスビーンズ 白いんげん豆	玉ねぎ コーン パセリ	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう
		きんぴらごぼう	豚肉 ちき揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油 ごま油 ごま	醤油 塩 みりん 七味唐辛子（ごま） かつお節
4 ／ 木		やぶあらじゅうしい	シーチキン(大豆) もずく	白菜 人参 小松菜	米 麦	醤油 塩 かつお節
		芋天ぷら			さつま芋 小麦粉 でん粉 サラダ油	
		ゴーヤーウブサー	豚肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ	にがうり 冬瓜 人参	こめ油	みりん 醤油 かつお節
5 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	人参 玉ねぎ にら しょうが にんにく	三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	塩 醤油 テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 豚だし骨
		ししゃもフライ	ししゃもフライ（小麦） サラダ油			
8 ／ 月		切干大根とひじきの和え物	あお豆 ひじき	切干大根 人参	三温糖 ごま ごま油	薄口醤油 酢
		五目チャーハン	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン きくらげ ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨
		豆腐のチリソースかけ	豆腐 えび	玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ	こめ油 三温糖 でん粉	ケチャップ オイスターソース トウバンジャン
		春雨の和え物	ハム（豚 乳 大豆 卵）	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
9 ／ 火		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 白花豆 白いんげん豆	人参 玉ねぎ マッシューム パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 料理酒
		スパニッシュオムレツ	卵 チーズ（乳） ベーコン（豚 乳 卵 乳）	玉ねぎ 赤ビーマン ほうれん草	こめ油	薄口醤油 みりん 塩
		豆コブサラダ	ミックスビーンズ	ブロッコリー カリフラワー	さつま芋 サラダ油 アーモンド	コブドレッシング（卵 乳 大豆）
10 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		アンドンチムタク	鶏肉	人参 大根 筍 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 春雨 三温糖 ごま油	醤油 チキンフイヨン（鶏肉）みりん オイスターソース 料理酒 鶏だし骨 こしょう
		きのこチーズチヂミ	チーズ（乳）	しめじ にら 人参 玉ねぎ	小麦粉 ごま油	中華からスープ（鶏肉）
		大豆とカエリのあめがらめ	大豆 カエリ		アーモンド ごま 三温糖 水飴	醤油 みりん
11 ／ 木		カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ	うどん(小麦) こめ油	カレーフレーク カレー粉 醤油 塩 料理酒 みりん かつお節
		白花豆コロッケ	白花豆コロッケ（乳 小麦 大豆） サラダ油			
		千切大根の和え物	しらす	千切大根 人参 豆苗 コーン	アーモンド 三温糖	薄口醤油 酢
		バナナ		バナナ		
12 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		親子丼	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 エリンギ 椎茸 長ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	かつお節 みりん 醤油 塩
		えのきのみそ汁	絹豆腐 赤みそ 白みそ	えのき 小松菜 玉ねぎ		かつお節
		もずくと野菜のキムチ和え	もずく	きゅうり もやし 人参	三温糖 ごま油	キムチ味（りんご 大豆） 醤油 酢
16 ／ 火		コーントースト	シーチキン(大豆) チーズ（乳）	玉ねぎ コーン	食パン（小麦 乳 大豆） ノンエッグマヨネーズ	
		ミネストローネ	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆) 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 パセリ	じゃが芋 こめ油	鶏だし骨 こしょう 塩
		鉄人サラダ	ひじき	きゅうり れんこん 人参	三温糖 ごま油	醤油 塩ドレッシング（大豆 ごま） 酢
17 ／ 水		わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
		へちまのみそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ	へちま 人参 大根		かつお節
		豚じゃが	豚肉	人参 玉ねぎ 絹さや こんにゃく	じゃが芋 三温糖 こめ油	醤油 酒 みりん 中華ガラスープ（鶏 豚）
18 ／ 木		種実和え		小松菜 大根 人参	アーモンド 三温糖	酢 醤油
		ソース焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 小松菜	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 ウスターソース オイスターソース
		じゃがいもと塩昆布炒め	ベーコン(豚肉 乳 卵 大豆)	にんにく	ポテト バター	薄口醤油 塩昆布
19 ／ 金		ごまじゃこサラダ	しらす	キャベツ 人参 きゅうり	ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢
		麦ごはん			米 麦	
		タコライス（肉）	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	人参 玉ねぎ きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース チリパウダー パプリカパウダー
22 ／ 月		タコライス（野菜・チーズ）	チーズ（乳）	キャベツ		
		アーサと卵のスープ	あおさ 卵	えのき 人参		かつお節 醤油 酒
		柿		柿		
		茄子のミートソースペンネ	牛肉	揚げ茄子 玉ねぎ トマト缶 にんにく	マカロニ（小麦）オリーブ油 三温糖 小麦粉	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンフイヨン（鶏） こしょう
24 ／ 水		シークワーサーカップケーキ	卵 牛乳	シークワーサー果汁	ケーキミックス(小麦 乳 大豆) 小麦粉 グラニュー糖 バター チョコ（乳）	ベーキングパウダー
		カリフラワーとナッツのサラダ		カリフラワー きゅうり 黄ビーマン	アーモンド カシューナッツ オリーブ油 三温糖	酢 塩
		麦ごはん			米 麦	
25 ／ 木		シカムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ（卵 大豆）	冬瓜 椎茸 こんにゃく		醤油 かつお節 豚だし骨
		御三味（昆布）	結び昆布		三温糖	醤油 みりん かつお節
		御三味（豆腐・赤かまぼこ）	厚揚げ（大豆） 赤かまぼこ			
		シマナー和え	糸けすり	からし菜 小松菜 もやし	三温糖	醤油
29 ／ 月		チーズリソット	鶏肉 チーズ(乳)	白菜 人参 コーン	米 麦	薄口醤油 塩 鶏だし骨
		白身魚のピカタ	バサ 卵		小麦粉 こめ油	料理酒 塩
		ポテトとアスパラソテー	ベーコン（豚 乳 卵 大豆）	アスパラ 人参 こんにゃく にんにく	ポテト サラダ油 アーモンド こめ油	こしょう
		梨		梨		
26 ／ 金		赤飯	あずき		米 もち米	
		なかみ汁	豚肉 豚なかみ	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが		薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節
		田芋のから揚げ			田芋 サラダ油 三温糖	醤油 みりん
30 ／ 火		野菜の白みそ和え	たこ 白みそ	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢 からし
		秋の香りご飯	鶏肉 油揚げ	人参 しめじ	米 麦 さつま芋 栗 こめ油	酒 薄口醤油 かつお節
		鯖のみそかけ	さば 赤みそ	しょうが	三温糖	醤油 酒 みりん
		白菜のおかか和え	糸けすり	白菜 もやし きゅうり		三温糖 醤油
30 ／ 火		青切りみかん		みかん		
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ライスチャウダー	あさり 牛乳	人参	麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 バター	料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
		大豆のマリネ	大豆 ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 こしょう
		きびなごのトマトソースかけ	きびなご	トマト缶	サラダ油 三温糖 でん粉	ケチャップ 酒 醤油 豆板醤 こしょう

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(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・豚肉)	⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ(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)					