

9月 * こんだてひょう *

小学校栄養基準
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

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	<p>夏の疲れを吹き飛ばそう </p> <p>暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとうように心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。</p>		<p>JA沖縄より、蒟蒻シークワサーゼリーとシークワサー果汁の寄贈がありました。ありがとうございます。果汁は、和え物や仲良しゼリーとして給食に提供します。</p>		1 (木)	2 (金)
	<p>フルーツ和え</p> <p>ピピンバ 麦ごはん 肉炒め 野菜のナムル</p> <p>もずくスープ</p>		<p>黒豆</p> <p>キムチ和え 野菜コロッケ</p> <p>中華焼きそば</p>		<p>魚のマヨネーズ焼き / ブロッコリーサラダ</p> <p>あみパン / ポークビーンズ</p>	<p>ミルクもち</p> <p>オムライス ケチャップライス 薄焼き卵 ケチャップ</p> <p>アスパラソテー</p>
献立名	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金) 【十五夜献立】	
	<p>フルーツ和え</p> <p>ピピンバ 麦ごはん 肉炒め 野菜のナムル</p> <p>もずくスープ</p>	<p>黒豆</p> <p>キムチ和え 野菜コロッケ</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>チョレギ風サラダ / ヤンニエムチキン</p> <p>麦ごはん / 春雨スープ</p>	<p>マカロニサラダ / 魚のきのこ焼き</p> <p>黒糖パン / クラムチャウダー</p>	<p>お芋大福</p> <p>赤うりのおかか和え / 焼き豆腐のみぞれかけ</p> <p>クファージュシー</p>	
献立名	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木) 大北幼欠食		16 (金) 名護小・幼弁当日
	<p>もも缶 / 大根とチリメン</p> <p>麦ごはん / ハヤシチュー</p>	<p>仲良しゼリー</p> <p>セロリのゴマ和え / 星型ポテト</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>もやし炒め / さばの梅みそ焼き</p> <p>麦ごはん / ゆし豆腐汁</p>	<p>キャベツのチーズサラダ / ウィンナーミニケチャップ</p> <p>コッペパン / マッシュルームのクリームスープ</p>		<p>すいか</p> <p>茎わかめサラダ / じゃこ入り厚焼き玉子</p> <p>ひじき入り炊き込みご飯</p>
献立名	19 (月) 敬老の日		20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金) 秋分の日
	<p>敬老の日</p> <p></p>		<p>蒸しケーキ</p> <p>イカの酢味噌和え / うじら豆腐</p> <p>ポロポロジュシー</p>	<p>スーナー / さばの塩焼き</p> <p>黒米ごはん / 冬瓜の煮つけ</p>	<p>※蒟蒻シークワサーゼリー</p> <p>コールスローサラダ / 牛肉コロッケ</p> <p>ナン / キーマカレー</p>	<p>秋分の日</p> <p></p> <p>できるよになったかな？</p>
献立名	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
	<p>ひじきのチーズサラダ / いわしのおかか煮</p> <p>ゆかりごはん / 豚汁</p>	<p>フルーツ和え</p> <p>茎わかめサラダ / はるまき</p> <p>カレーうどん</p>	<p>手作りふりかけ / 麩一チャンプル</p> <p>麦ごはん / 鶏のお汁</p>	<p>ポテトサラダ / 鶏のてりやき</p> <p>仲良しパン / たまごスープ</p>	<p>仲良しゼリー</p> <p>大根のうっちゃん漬け / 魚天ぷら</p> <p>あさり入り炊き込みご飯</p>	

2022年 9月 使用食材一覧表 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★お知らせ ★天候等の都合により、献立・食材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。

曜日	牛乳	献立名	おもに油・肉・肉になる (たんぱく質・脂質)	おもに律の調子を整える (ビタミン・脂質)	おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)	調味料
1 木	○	あみパン			あみパン【小麦・乳・大豆】	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト にんにく	じゃが芋 三温糖 こめ油	シママース こしょう ケチャップ 赤ワイン 豚だし骨
		魚のマヨネーズ焼き	ホキ おから 豆乳	ミックス野菜	ノンエッグマヨ【大豆・りんご】	粒入リマスタート【豚 大豆】
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	粉寒アーマンド 三温糖	フレッシュドレ
2 金	○	オムライス	鶏肉 たまご	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	米 麦 こめ油	シママース こしょう ケチャップ 白ワイン
		アスパラソテー	ウインナー【豚肉】	アスパラ キャベツ コーン	オリーブ油	オイスター 豚だし骨【たまご】
		ミルクもち	牛乳	みかん缶 ココナツミルク	だんご グラニュー糖 かたくり粉	シママース こしょう 醤油
5 月	○	麦ごはん			米 麦	
		もずくスープ	もずく 豆腐	えのき 小松菜	かたくり粉 ごま	醤油 シママース こしょう 料理酒 みりん 粉かつお
		ピザの具	牛肉 豚肉	たけのこ 玉葱 にんにく 人参 ほうれん草	三温糖 こめ油 じゃが芋 ごま	料理酒 醤油 みりん シママース 酢
		フルーツ和え		パイナップル みかん缶 もも缶	グラニュー糖	赤ワイン
6 火	○	中華焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 たけのこ 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】こめ油 ごま油	シママース 焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】
		野菜コロッケ	野菜コロッケ【小麦 大豆 乳】揚げ油			
		キムチ和え	昆布	白菜 胡瓜	三温糖	醤油 キムチの素【リンゴ 大豆】
7 水	○	麦ごはん			米 麦	
		春雨スープ	豚肉	白菜 ねぎ	春雨	料理酒 薄口醤油 シママース ローレルの葉
		ヤンニラムチキン	鶏肉	にんにく	かたくり粉 三温糖 はちみつ ごま油 揚げ油	豚だし骨【たまご】
		チョレギ風サラダ	わかめ のり	キャベツ 小松菜 胡瓜	ごま	ケチャップ 醤油 コチジャン【大豆】
8 木	○	黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆】	
		グラムチャウダー	あさり 白大豆 スキムミルク【乳】 牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 グリンピース	じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう ローレル粉 豚だし骨
		魚のきのこ焼き	ホキ チーズ	しめじ えのき マッシュルーム バセリ	マーガリン	シママース こしょう
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	粉寒アーマンド ノンエッグマヨ【大豆・りんご】三温糖	シママース こしょう 酢
9 金	○	クワジュシー	豚肉 かまぼこ【小麦 大豆 たまご】昆布	椎茸 昆布 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 豚だし骨
		豆腐のみぞれかけ	豆腐	大根	三温糖 片栗粉	みりん 醤油 粉かつお
		赤うりのおかか和え	糸揚げ	赤うり 胡瓜	三温糖	醤油 シママース
		お芋の大福	お芋の大福【さつまいも 餅粉 砂糖】			
12 月	○	麦ごはん			米 麦	
		ハヤシチュー	牛肉 白大豆 大豆	人参 セロリ マッシュルーム トマト にんにく	じゃが芋 こめ油	ケチャップ ハヤシルー【小麦 大豆 牛肉】
		大根とチリメンサラダ	茗わかめ ちりめん もも缶	大根 トマト パパイア シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	ウスター こしょう ローレル粉
		スバゲティナボリタン	鶏肉 ウインナー【豚肉】	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ニンニク	スバゲティー【小麦】こめ油 オリーブ油	ケチャップ ウスター シママース こしょう パジル粉
13 火	○	黒豆ポテト			じゃが芋 揚げ油	
		セロリのゴマ和え		セロリ 胡瓜 たくあん 大根	三温糖 ごま	シママース 酢
		仲良しシークワサーゼリー	アガー	シークワサー果汁	グラニュー糖	
		麦ごはん			米 麦	
14 水	○	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 アーサ	梅びしお【梅 リンゴ】	ごま 三温糖 こめ油	醤油 シママース 粉かつお
		さばの梅みそ焼き	さば	もやし 人参 たら	こめ油	みそ みりん 料理酒
		もやし炒め	ツナ			シママース こしょう 醤油
		コッペパン			コッペパン【小麦・乳・大豆】	
15 木	○	マッシュルームのクリームスープ	鶏肉 あさり レンズ豆 豆乳 スキムミルク【乳】	玉葱 人参 マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう 豚だし骨【たまご】
		豚肉ウインナー ケチャップ	ウインナー【小麦 牛肉 豚肉】ケチャップ			
		キャベツのチーズサラダ	チーズ【乳】	キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	フレッシュドレ シママース 醤油
		ひじき入り炊き込みご飯	ひじき 豚肉 大豆 あさり	人参 ねぎ	米 麦 こめ油	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
16 金	○	じゃこ入り厚焼きたまご	たまご チリメン	玉葱 ピーマン	こめ油	料理酒 醤油 みりん ウージパウダー
		茗わかめサラダ	茗わかめ 糸かま【28品目なし】	胡瓜 人参 キャベツ	ごま油 ごま 三温糖	和風ドレ【小麦 大豆 リンゴ】
		スイカ		すいか		
		ポロポロジュシー	ツナ	人参 小松菜 たら	米 麦 こめ油	シママース こしょう 醤油 粉かつお
20 火	○	うじら豆腐	おから 魚すり身 アーサ ひじき たまご	ごぼう 人参 青豆	かたくり粉 揚げ油	ウージパウダー シママース こしょう 醤油
		いかの酢味噌和え	いか	赤うり 胡瓜 人参	三温糖 ごま	みそ 酢 シママース
		蒸しケーキ	蒸しケーキ【小麦 乳】			
		黒米ごはん			米 黒米	
21 水	○	冬瓜の煮つけ	厚揚げ ちくわ【大豆】	冬瓜 人参 こんにゃく イングゲン		粉かつお 醤油 みりん
		さばの塩焼き	さば			料理酒 シママース こしょう
		スーナー	豆腐 ツナ	ほうれん草	三温糖	みそ 梅干ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
		ナン			ナン【小麦・大豆】	
22 木	○	キーマカレー	牛・豚ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉葱 エリンギ ピーマン コーン 生姜 ニンニク トマト りんご	こめ油	ケチャップ ウスター 赤ワイン シママース カレー粉 ポークブイオン【鶏 豚】
		牛肉コロッケ	牛肉コロッケ【小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉】揚げ油			ドライカレー【乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご】
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	コールスロードレ【たまご 大豆】
		肉系シークワサーゼリー【具のみ】	アガー	シークワサー果汁	グラニュー糖	
26 月	○	ゆかりごはん			米	
		豚汁	豚肉	人参 小松菜 たら	じゃが芋 ごま油	みそ 粉かつお ポークブイオン【鶏 豚】
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮【いわし 砂糖 醤油 てん粉 かつお節】			
		ひじきのチーズサラダ	ひじき 白いんげん豆 チーズ【乳】	胡瓜 コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油	イタリアンドレ【たまご 小麦 りんご 大豆 豚肉】
27 火	○	カレーうどん	鶏肉 油揚げ 白大豆	人参 玉葱 小松菜 しいたけ 生姜	うどん【小麦】こめ油	こしょう シママース 酢
		はるまき	はるまき【えび 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉】揚げ油			カレー粉 カレールー 醤油 シママース
		茗わかめサラダ	茗わかめ 糸かま【28品目なし】	胡瓜 人参 キャベツ	ごま油 ごま 三温糖	粉かつお 豚だし骨【たまご】
		フルーツ和え		パイナップル みかん缶 もも缶	砂糖	和風ドレ【小麦 大豆 リンゴ】
28 水	○	麦ごはん			米 麦	
		鶏のおつゆ	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜 しいたけ 生姜	こめ油	醤油 シママース 粉かつお 豚だし骨【たまご】
		豚一チャンプル	たまご 豚 豚肉	人参 もやし かしらな 生姜	こめ油	シママース こしょう 醤油
		手作りふりかけ	糸揚げ チリメン 青のり粉		三温糖 ごま	料理酒 醤油 みりん
29 木	○	なかよしパン			なかよしパン【小麦・乳・大豆】	
		たまごスープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	かたくり粉	シママース 醤油 豚だし骨【たまご】
		鶏肉のてりやき	鶏肉	生姜 ニンニク	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		ポトサラダ		胡瓜 コーン	粉寒アーマンド じゃが芋 ノンエッグマヨ【大豆・りんご】三温糖	シママース こしょう
30 金	○	あさり入り炊き込みご飯	あさり 大豆 ちきあき【小麦 大豆】	しいたけ 切干大根 人参 ねぎ	米 麦 カルシウム米 こめ油 ごま	シママース 料理酒 醤油 みりん 粉かつお
		魚天ぷら	ホキ 青のり粉 たまご		小麦粉 揚げ油	シママース
		大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	シママース うっちゃん粉 酢
		仲良しゼリー	アガー	グレープジュース	グラニュー糖	赤ワイン

※調味料・調理加工品に関して、アレルギー表示目録【乳・卵・小麦・ピーナツ・えび・かに・そば・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・カシューナツ・アーモンド】の表示をしています。
 ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢、特濃酢(小麦) ③ウスター(大豆、りんご) ④豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、揚げ油(大豆) ⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン)
 ⑥カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉(要アレルギー表示目録28品目なし) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧ツナ(大豆) ⑨枝豆、もやし(大豆)が原料となります。
 ※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。 ※もずく、アーサ、しらす干しにはヒビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。