



9月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

与那原町立学校給食センター
TEL: 098-945-3412

こ ん だ て	せいかつリズムをととのえよう! 		生活リズムをととのえるには 朝の光を浴びる 早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。 朝ごはんを食べる 起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。		1(木) タマナーチャンブル ごはん とりじる	2(金) トーカチー クープイリチー くるまいごはん なかみじる	
	あ か き	みなさんはなつやすみちゅうに、あさねぼうをしたり、あさごはんをぬいたり、よふかしをしたりしていませんか？ しっかりべんきょうして、うんどうするためには、しょくじ、すいみんなどのにちじょうせいかつを、きそくたたくおこなって、せいかつリズムをととのえることがたいせつです。		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、ツナ、チキアギ、とりにく、みそ、こんぶ だいたい、こめ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく、なかみ、かつおぶし、さんまいにく、にぼしだし、こんぶ だいたい、こめ、さとう、くるまい		
	み ど り	5(月) きんぴらごぼう へちまのみそしる ごはん		6(火) イタリアンドレッシング おんサラダ 鶏チキンピーンズ ごとうパン	7(水) 沖縄終戦日 メロンゼリー ふーいりゴーヤ ーいため ごはん とうがんとえのきのみそしる	8(木) ちくぜんに ごはん だいこんのすましじる	9(金) 十五夜 与小12346年欠食 じゅうごやだいふく いわしのとまとに ごはん とうがんのそばろに
	あ か き	ぎゅうにゅう、とうふ、かつおぶし、ツナ、チキアギ、ぶたにく、にぼしだし、みそ だいたい、こめ、ごま油、ごま、こめ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいたい、しろいんげんまめ、レッドキドニー、スキムミルク だいたい、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごとう、ショートニング、でんぶん	ぎゅうにゅう、ベーコン、かつおぶし、ツナ、とりにく、にぼしだし、みそ だいたい、ふ、こめ、さとう、みずあめ	ぎゅうにゅう、さかなそーめん、あつあげ、かつおぶし、とりにく、にぼしだし だいたい、こめ、さとう	
こ ん だ て	12(月) 与小6年・東小欠食 ヨーグルト サウザンドドレッシング スパゲティーミートなす かぼちゃサラダ		13(火) カップもずく クファージュシー ゴーヤーチップス	14(水) しゅうまい ごはん マーボーとうがん	15(木) はるまき ごはん はっぼうさい	16(金) ハヤシライス (むぎごはん) フルーツポンチ	
あ か き	ぎゅうにゅう、とりにく、とりにく、ヨーグルト スパゲティ、さつまいも、オリーブ油、さとう		ぎゅうにゅう、かつおぶし、チキアギ、さんまいにく、ぶたにく、こんぶ、もずく こむぎこ、だいたい、でんぶん、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、だいたい、ぶたにく だいたい、ごま油、ごま、パン粉、こむぎこ、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、なると、ぶたにく、とりにく だいたい、でんぶん、ごま油、さとう、こめ、こむぎこ、はるまき		
こ ん だ て	19(月) 敬老の日 		20(火) パインゼリー やさいいりかまぼこ ごはん とうがんのカレーに	21(水) ごもくごはん ハンバーグのわふうソースかけ	22(木) かぼちゃサンドフライ ごはん ぶたにくとしらたきいため	23(金) 食欲の秋 秋分の日	
あ か き	ぎゅうにゅう、すけそうだら、えそ、いとよりだい、あつあげ、かつおぶし、とりにく、ポーク だいたい、こめ、さとう、でんぶん、みずあめ		ぎゅうにゅう、うすあげ、かつおぶし、ぶたにく、とりにく だいたい、でんぶん、さとう、むぎ、こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいたい、さとう、こめ、パン粉、こむぎこ、でんぶん			
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さとう、こむぎこ、ショートニング、パンネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい、でんぶん、こめ	ぎゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい、でんぶん、こめ		
こ ん だ て	26(月) もものタルト カエリとだいたいのあまからに ごはん にくじゃが		27(火) なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	28(水) オレンジ ごはん ちゅうかスープ	29(木) ひじきいため ごはん かきたまじる	30(金) とりとごぼういため ごはん みそしる	
あ か き	ぎゅうにゅう、だいたい、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい、じゃがいも、さとう、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい、スキムミルク だいたい、じゃがいも、オリーブ油、さ				

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名	
1	木	牛乳 ごはん とりじる(鶏,豆) タマナーチャンプルー(豚,豆,麦)	こめ とりにく,こんぶ,かつおぶし,にんじん,しいたけ,とうがん ぶたにく,ツナ,とうふ,チキアギ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	みそ だいたい油,シママース,しょうゆ	
2	金	牛乳 くるまいごはん なかみじる(豚,サ,麦,豆) クープイリチー(豚,豆,麦)	こめ,くるまい なかみ,ぶたにく,かつおぶし,にぼしだし,しいたけ,こんにゃく,しょうが さんまいにく,かまぼこ,こんぶ,かつおぶし,にんじん,たけのこ	酒,しょうゆ,シママース だいたい油,さとう,しょうゆ,みりん,酒	
5	月	牛乳 ごはん へちまのみそしる(豚,豆,サ) きんぴらごぼう(豆,ご,麦)	こめ ぶたにく,とうふ,にぼしだし,かつおぶし,へちま,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ながねぎ ツナ,チキアギ,かつおぶし,ごま,ごぼう,にんじん,こんにゃく,ピーマン	みそ だいたい油,ごま油,みりん,しょうゆ	
6	火	牛乳 こくとうパン(麦,乳,豆) チキンピーズ(鶏,豚,豆,麦) おんサラダ イタリアンドレッシング	スキムミルク,こむぎこ とりにく,だいたい,しろいんげんまめ,レッドキドニー, じゃがいも,こむぎこ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン ブロッコリー,カリフラワー,コーン たまねぎ,トマト	さとう,こくとう,ショートニング,イースト,食塩,とうみつ 食塩,ケチャップ,デミグラスソース,ウスターソース,シママース,チキンブイオン,さとう,だいたい油,とんし,トマトピューレー 植物油,さとう,す,でんぷん	
7	水	牛乳 ごはん とうがんとえのきのみそしる(鶏,サ,豆) ふーいりゴーヤーいため(豚,麦,豆) メロンゼリー	こめ とりにく,かつおぶし,にぼしだし,しいたけ,とうがん,えのきたけ,ながねぎ ベーコン,ツナ,ふ,ゴーヤー,にんじん,たまねぎ,キャベツ メロン	みそ だいたい油,シママース,しょうゆ さとう,みずあめ	
8	木	牛乳 ごはん だいこんのすまじる(サ,豆,麦) ちくぜんに(鶏,豆,麦)	こめ さかなソーメン,かつおぶし,にぼしだし,にんじん,だいこん,パクチョイ,ながねぎ とりにく,あつあげ,かつおぶし,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,こんにゃく,きぬさや	シママース,しょうゆ だいたい油,さとう,みりん,しょうゆ,シママース	
9	金	牛乳 ごはん とうがんのそぼろに(鶏,豆,麦) いわしのトマトに じゅうごやだいく	こめ とりにく,だいたい,あつあげ,ぼーてん,かつおぶし,とうがん,こんにゃく,にんじん,こまつな,あお豆 いわし,たまねぎ さつまいも,もち粉	だいたい油,でんぷん,みりん,しょうゆ,シママース トマトペースト,さとう,食塩,でんぷん さとう,コーンスターチ,植物油,でんぷん,みずあめ,食塩	
12	月	牛乳 スパゲティミートなす(鶏,麦,豆) かぼちゃサラダ サウザンドレッシング ヨーグルト(乳,ゼ)	とりにく,とりレバー,スパゲティ(こむぎこ),にんじん,たまねぎ,なす,ピーマン,にんにく さつまいも,かぼちゃ たまねぎ,にんにく スキムミルク,全粉乳,ゼラチン,かんでん	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,デミグラスソース,シママース,トマトピューレー,オリーブ油,さとう ケチャップ,酢,食塩 さとう	
13	火	牛乳 クファージュシー(豚,豆,麦) ゴーヤーチップス(麦,豆) カップもずく(麦,豆)	こめ,ぶたにく,さんまいにく,チキアギ,こんぶ,かつおぶし,しいたけ,にんじん,ねぎ,ごぼう こむぎこ,ゴーヤー かつおぶし,もずく,シークワサー	だいたい油,酒,しょうゆ,みりん,シママース だいたい油,シママース,でんぷん さとう,みりん,酢,しょうゆ,食塩	
14	水	牛乳 ごはん マーボーとうがん(鶏,豆,ご,麦,豚) しゅうまい(豚,麦)	こめ とりにく,だいたい,とうふ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,とうがん,たけのこ,にら,しょうが,にんにく ぶたにく,たまねぎ,パン粉,しょうが,こむぎこ	だいたい油,ごま油,みそ,甜麺醬,しょうゆ,ポークブイオン,でんぷん でんぷん,さとう,食塩,ポークエキス	
15	木	牛乳 ごはん はつぼうさい(豚,豆,ご,麦) はるまき(麦,鶏,豆,ご)	こめ ぶたにく,なるとにんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ,たけのこ,しいたけ,きぬさや たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,たけのこ,こむぎこ,とりにく,はるさめ	だいたい油,ごま油,さとう,でんぷん,しょうゆ,シママース だいたい油,ごま油,しょうゆ,ショートニング,さとう,食塩,粉あめ	
16	金	牛乳 むぎごはん ハヤシライス(豚,豆,牛,麦,鶏) フルーツポンチ(豆,もり)	こめ,むぎ ぶたにく,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,あおまめ,にんにく パイン,みかん,もも,ナタデココ,りんご,かんでん,ぶどう,とうにゅう	だいたい油,ハヤシルウ,デミグラスソース,ケチャップ,シママース さとう	
20	火	牛乳 ごはん とうがんのカレーに(鶏,豆,豚,牛,麦) やさしいりかまぼこ パインゼリー	こめ とりにく,あつあげ,ポーク,かつおぶし,とうがん,にんじん,たまねぎ,きぬさや すけとうだらすりみ,えそすりみ,いとよりだすりみ,にんじん,たまねぎ,キャベツ パイン,シークワサー	だいたい油,カレールウ,しょうゆ さとう,食塩,コーンスターチ,でんぷん,なたね油 さとう,みずあめ	
21	水	牛乳 ごもくごはん(豚,豆,麦) ハンバーグのわふうソースかけ(鶏,豚,豆,麦)	ぶたにく,うすあげ,かつおぶし,こめ,むぎ,しいたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ とりにく,ぶたにく,とんし,じゃがいも,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,しめじ	だいたい油,しょうゆ,みりん,シママース だいたい油,しょうゆ,みりん,チキンブイオン,ケチャップ,食塩,植物油,さとう,でんぷん	
22	木	牛乳 ごはん ぶたにくとしらたきいため(豚,豆,麦) かぼちゃサンドフライ(豚,麦,豆)	こめ ぶたにく,とうふ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,ながねぎ,にんにく,こんにゃく ぶたにく,とんし,パン粉,たまねぎ,かぼちゃ,こむぎこ	だいたい油,さとう,酒,しょうゆ,みりん,シママース しょうゆ,ウスターソース,みずあめ,植物油,さとう,でんぷん,だいたい油	
26	月	牛乳 ごはん にくじゃが(豚,豆,麦) カエリとだいたいのあまからに(豆,麦,ご) もものタルト(豆,も)	こめ ぶたにく,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,こまつな,あお豆,にんにく,こんにゃく カエリ,だいたい,ごま もも,とうにゅう,こめこ	だいたい油,さとう,酒,みりん,シママース,しょうゆ しょうゆ,みずあめ,みりん,さとう みずあめ,さとう,植物油,ショートニング,でんぷん	
27	火	牛乳 なかよしパン(麦,乳,豆) なすミートペンネ(豚,鶏,豆,麦)	スキムミルク,こむぎこ ぶたにく,とりにく,だいたい,ペンネ(こむぎ),なす,とまと,にんじん,たまねぎ,にんにく	さとう,ショートニング,イースト,食塩 ケチャップ,ウスターソース,デミグラスソース,シママース,オリーブ油,さとう,トマトピューレー	
28	水	牛乳 ごはん ちゅうかスープ(鶏,豆,麦) ホイコーロー(豚,豆,麦) オレンジ(オ)	こめ とりにく,かつおぶし,にんじん,はくさい,コーン,ねぎ ぶたにく,にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,たけのこ,きくらげ オレンジ	だいたい油,シママース,野菜ブイオン,こしょう チキンブイオン,しょうゆ,シママース,こしょう,でんぷん だいたい油,でんぷん,しょうゆ,酒,みりん,テンメンジャン	
29	木	牛乳 ごはん かきたまじる(鶏,卵,豆,麦) ひじきいため(豚,豆,麦)	こめ とりにく,たまご,かつおぶし,にんじん,しいたけ,こまつな,ねぎ ひじき,ツナ,さんまいにく,キャベツ,にんじん,こんにゃく	チキンブイオン,しょうゆ,シママース,こしょう,でんぷん だいたい油,しょうゆ,みりん	
30	金	牛乳 ごはん みそしる(豚,サ,豆) とりとごぼういため(鶏,豆,麦)	こめ ぶたにく,かつおぶし,にぼしだし,だいこん,にんじん,たまねぎ,ながねぎ とりにく,うすあげ,ちくわ,かつおぶし,ごぼう,にんじん,こんにゃく,しめじ	みそ だいたい油,さとう,しょうゆ,酒,みりん	
備考	かまぼこ	なると	さかなソーメン	イトヨリだすり身,すけそうダすり身	とうもろこしでんぷん,ばれいしでんぷん,さとう,食塩
	ぼーてん			イトヨリだすり身,エソすり身,すけそうダすり身	とうもろこしでんぷん,ばれいしでんぷん,さとう,なたね油,食塩
	チキアギ			イトヨリだすり身,エソすり身,すけそうダすり身,ごぼう	とうもろこしでんぷん,ばれいしでんぷん,さとう,なたね油,食塩
	ちくわ			イトヨリだすり身,エソすり身	とうもろこしでんぷん,ばれいしでんぷん,さとう,なたね油,食塩
	煮干しだし			いわし,あじ,かつお,さば,こんぶ,しいたけ	
	ベーコン/ウインナ(乳・卵なし)			ぶたにく	さとう

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生【ピーナッツ】(ピ)
表示を推奨(任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(ご) さけ(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) バナナ(バ) 豚肉(豚) まつたけ(ま) もも(も) やまいも(や) りんご(リ) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(イ)

9月 給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。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。

令和4年 9月
与那原町立学校給食センター



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



※9月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 (沖縄、九州) お米 (沖縄、石川) パン(小麦粉) (カナダ、アメリカ) 豚肉 (メキシコ、スペイン) 豚三枚肉 (スペイン) 豚なかみ (県産、国産) 鶏肉 (鹿児島、ブラジル) いわし (国産) にんじん (北海道) たまねぎ (北海道) じゃがいも (長崎、熊本、鹿児島、宮崎) キャベツ (群馬) とまと (沖縄、大分、熊本、宮崎) だいこん (北海道) ピーマン (熊本、鹿児島、大分) 赤ピーマン (韓国、オランダ) 黄ピーマン (韓国、オランダ) えのきたけ (長崎、長野) 冬瓜 (沖縄、九州) | <ul style="list-style-type: none"> にら (宮崎、高知) 長ねぎ (北海道、大分、鹿児島) セロリ (沖縄) こまつな (沖縄) はくさい (長野、鹿児島、長崎、熊本) ねぎ (佐賀、福岡、鹿児島) しめじ (福岡) なす (沖縄、宮崎、大分) ゴーヤー (沖縄) ごぼう (台湾) チンゲン菜 (沖縄) かぼちゃ (国産、ニュージーランド) さつまいも (関東) もずく (沖縄) かつおぶし (鹿児島) にぼしだし (長崎) こんぶ (北海道) パイン (タイ) オレンジ (アメリカ、オーストラリア) |
|---|---|

2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

