



令和3年 9月の予定献立表

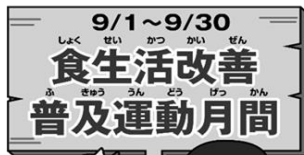
材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



与那原町立学校給食センター
TEL:098-945-3412

こ ん だ て	生活リズムを整えよう! 長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとおやすみでき、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。
あ か	1日を元気にスタートさせるには... 朝食を食べよう トイレに行こう 行ってきまーす!
き	
み ど り	
こ ん だ て	1(水) ピーマンいため ごはん たまご コーンのスープ
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ ベーコン、たまご
き	こめ、だいたず油、でんぶん
み ど り	ピーマン、あかピーマン、きピーマン たまねぎ、だけのこ、しめじ、きくらげ コーン
こ ん だ て	2(木) ハンバーグの きのこソースかけ スライス チーズ きゃべつ バーガーパン スープ
あ か	ぎゅうにゅう、スキムミルク、ぶたにく とりにく、チーズ、だいず
き	こむぎこ、だいたず油、さとう、ショートニング じゃがいも、とんし、でんぶん
み ど り	しめじ、えのき、マッシュルーム、とまと にんじん、たまねぎ、きゃべつ、セロリ にんにく
こ ん だ て	3(金) カップもすく ひじきのたきこみ さばの ごはん マヨみそ やき
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく ひじき、チキアギ、かつおぶし、さば みそ、もすく
き	こめ、だいたず油、さとう ノンエッグマヨネーズ
み ど り	にんじん、ごぼう、えのき、しいたけ、ねぎ しょうが、シークワーサー
こ ん だ て	6(月) スライスチーズ タコライス ちんげんさい (ごはん) スープ
あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいたず ベーコン、チーズ
き	こめ、だいたず油、さとう
み ど り	たまねぎ、にんじん、あかピーマン、とまと きピーマン、ちんげんさい、にんにく
こ ん だ て	7(火) 沖縄終戦日 ウムニー (県産紅芋) ごはん めんくーぐわー
あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、ポールてん かつおぶし
き	こめ、だいたず油、べにいも、さとう
み ど り	こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな しいたけ、レモン
こ ん だ て	8(水) しゅうまい(2こ) ごはん マーボー へちま
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいたず とうふ、みそ
き	こめ、だいたず油、さとう、でんぶん、ごま油 こむぎこ、とんし
み ど り	へちま、にんじん、たまねぎ、ながねぎ だけのこ、しょうが、にんにく
こ ん だ て	9(木) ごーやーいり ふーいりちー なっとう ごはん わかめの みそしる
あ か	ぎゅうにゅう、ふ、ぶたにく、マクロ、かつおぶし とりにく、わかめ、うすあげ、みそ、にぼしだし なっとう
き	こめ、だいたず油、じゃがいも
み ど り	ごーやー、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にら こまつな、ながねぎ
こ ん だ て	10(金) シークワーサー セリー へちまのとまとに なかなよしパン とうにゅう シチュー
あ か	ぎゅうにゅう、スキムミルク、とりにく、ベーコン だいたず、ぶたにく、ウィンナー、とうにゅう かんてん
き	こむぎこ、だいたず油、さとう、ショートニング じゃがいも、マーガリン (乳不使用)
み ど り	へちま、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム とまと、ブロッコリー、きゃべつ、あおまめ にんにく、シークワーサー
こ ん だ て	13(月) まめのこくとうがらめ ごはん とうがんの そばろに
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたず、ポールてん かつおぶし、くろまめ、きなこ
き	こめ、だいたず油、さとう、でんぶん みずあめ、こくとう
み ど り	とうがん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく あおまめ
こ ん だ て	14(火) トーカチ クーフィリチー くろまい ごはん なかみじる
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さんまいにく こんぶ、チキアギ、かつおぶし ぶたなかみ、にぼしだし
き	こめ、くろまい、だいたず油、さとう
み ど り	だけのこ、にんじん、しいたけ、こんにゃく だいこん、しょうが
こ ん だ て	15(水) クリームペンネ コッペパン オニオンスープ
あ か	ぎゅうにゅう、スキムミルク、とりにく ベーコン、しろういげんまめ、ぶたにく
き	こむぎこ、だいたず油、さとう ショートニング
み ど り	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ セロリ、きゃべつ、パセリ
こ ん だ て	16(木) あげどうふの みそあんかけ れいとう みかん ごはん とうがんの すましじる
あ か	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、だいたず みそ、ちくわ、かつおぶし、にぼしだし
き	こめ、だいたず油、さとう
み ど り	たまねぎ、にんじん、だけのこ、ピーマン とうがん、ちんげんさい、ながねぎ、みかん
こ ん だ て	17(金) アーモンド (中のみ) ヨーグルト かぼちゃ ひきにく フライ
あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ぶたにく ヨーグルト
き	こむぎこ、だいたず油、マーガリン (乳不使用) さとう、みずあめ、でんぶん、はんこ、とんし アーモンド
み ど り	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき マッシュルーム、こまつな、かぼちゃ にんにく
こ ん だ て	20(月) 敬老の日 じゅうごや だいふく とりとごぼういため ごはん みそしる
あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、ちくわ かつおぶし、ぶたにく、にぼしだし、みそ
き	こめ、だいたず油、さとう、さつまいも もちこ、みずあめ、でんぶん
み ど り	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しめじ だいこん、たまねぎ、ながねぎ
こ ん だ て	21(火) 十五夜 けんさんマグロの シークワーサー しょうゆかけ ごはん とうふ ちゃんぷるー
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、マクロ、とうふ
き	こめ、だいたず油、さとう、ばんこ、こむぎこ でんぶん
み ど り	きゃべつ、たまねぎ、こまつな、にんじん ピーマン、しめじ、シークワーサー、にんにく
こ ん だ て	22(水) きんぴらごぼう つがるりんご ごはん とりじる
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ かつおぶし、とりにく、とうふ、こんぶ にぼしだし、みそ
き	こめ、だいたず油、さとう
み ど り	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく しいたけ、とうがん、りんご
こ ん だ て	23(木) チリコンカン ベビーチーズ コッペパン やさい スープ
あ か	ぎゅうにゅう、スキムミルク、ぶたにく とりにく、だいたず、ひよこめめ、ベーコン あおえんどう、あかえんどう、チーズ
き	こむぎこ、だいたず油、さとう、ショートニング じゃがいも
み ど り	セロリ、たまねぎ、にんじん、とまと きゃべつ、にんにく
こ ん だ て	27(月) フルーツ シークワーサー もすくどん (ごはん) あおな スープ
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もすく、だいたず とりにく、かまぼこ、かつおぶし
き	こめ、だいたず油、さとう
み ど り	たまねぎ、にんじん、ピーマン、だけのこ コーン、パクチョイ、こまつな、にんにく しょうが、フルーツシークワーサー
こ ん だ て	28(火) おうとう ごはん へちまの ちゅうかに
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、みそ
き	こめ、だいたず油、ばんこ、でんぶん、さとう ごま油
み ど り	へちま、たまねぎ、にんじん、しめじ きくらげ、ヤングコーン、おうとう
こ ん だ て	29(水) きんぴらごぼう ごはん とりじる
あ か	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ かつおぶし、とりにく、とうふ、こんぶ にぼしだし、みそ
き	こめ、だいたず油、さとう
み ど り	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく しいたけ、とうがん、りんご
こ ん だ て	30(木) チリコンカン ベビーチーズ コッペパン やさい スープ
あ か	ぎゅうにゅう、スキムミルク、ぶたにく とりにく、だいたず、ひよこめめ、ベーコン あおえんどう、あかえんどう、チーズ
き	こむぎこ、だいたず油、さとう、ショートニング じゃがいも
み ど り	セロリ、たまねぎ、にんじん、とまと きゃべつ、にんにく

学校給食費は、期限内に納めましょう。



2021 9月

献立表(アレルギー)

*きゅうしよくをたべるまえに、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	水	 ごはん ビーマン炒め(豚・豆・麦) 卵とコーンスープ(豚・鶏・卵)	こめ ぶたにく、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、たまねぎ、だけのこ、しめじ、きくらげ ベーコン、卵、コーン、たまねぎ	だいたず油、しょうゆ、酒、みりん、甜麺醬、でん粉 チキンブイヨン、シママース、こしょう、でん粉
2	木	 バーガーパン(乳・豆・麦) ハンバーグのきのこソースかけ (豚・鶏・豆・麦) きゃべつスープ(鶏・豆) スライスチーズ(乳)	こむぎこ、スキムミルク 鶏肉、豚肉、大豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ にんにく、しめじ、えのき、マッシュルーム、トマト 鶏肉、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、じゃがいも、セロリ ナチュラルチーズ	さとう、ショートニング、食塩、イースト 豚脂、でん粉、さとう、ケチャップ、なたね油、デミグラスソース しょうゆ、シママース、植物油 だいたず油、シママース、こしょう、チキンブイヨン
3	金	 ひじきの炊込みご飯(豚・豆・麦) さばのマヨみそ焼き(サ・豆・麦) カップもずく(豆・麦・エ・か)	こめ、豚肉、三枚肉、ひじき、チキアギ、にんじん、ごぼう、えのき しいたけ、ねぎ、かつおぶし さば、みそ もずく、かつおぶし、しょうが、シークワサー	だいたず油、しょうゆ、酒、みりん、シママース ノンエッグマヨネーズ、みりん、三温糖、だいたず油 酢、しょうゆ、さとう、みりん
6	月	 ごはん ダコライス(鶏・豚・豆) チンゲン菜スープ(豚・豆・鶏) スライスチーズ(乳)	こめ 鶏肉、豚肉、大豆、たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、黄ビーマン、とまと にんにく ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん ナチュラルチーズ	だいたず油、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、三温糖 シママース、野菜ブイヨン だいたず油、シママース、こしょう、チキンブイヨン
7	火	 ごはん ぬんくーぐー(鶏・豆・麦) ウムニー	こめ 鶏肉、ホール天、こんにゃく、大根、にんじん、小松菜、しいたけ、かつおぶし 紅芋、レモン	だいたず油、しょうゆ、みりん、三温糖、シママース 三温糖、シママース
8	水	 ごはん マーボーへちま(豚・豆・ご・麦) しゅうまい(豆・麦・鶏・豚)	こめ 豚肉、へちま、豆腐、大豆、だけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ しょうが、にんにく 豚肉、鶏肉、大豆、ほたて貝エキス、たまねぎ、しょうが、にんにく、小麦粉	だいたず油、ごま油、甜麺醬、しょうゆ、赤みそ、ボークブイヨン、でん粉 どんし、さとう、でんぶん、チキンブイヨン、しょうゆ、食塩
9	木	 ごはん ゴーヤ入りふーいりちー(豆・麦・豚) わかめのみそ汁(鶏・豆・サ) 納豆(豆・麦)	こめ ふ、豚肉、マグロ、ゴーヤ、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、にら、かつおぶし 鶏肉、わかめ、じゃがいも、こまつな、うすあげ、長ねぎ、かつおぶし、にぼしだし だいたず	だいたず油、しょうゆ、シママース、こしょう 白みそ しょうゆ、みりん、食塩、醸造酢、かつおエキス、酒、さとう
10	金	 なかよしパン(乳・豆・麦) へちまのトマト煮 (鶏・豚・豆・麦) 豆乳シチュー(豆・麦・豚) シークワサーゼリー	こむぎこ、スキムミルク 鶏肉、ベーコン、へちま、たまねぎ、にんじん、だいたず、マッシュルーム トマト、ブロッコリー、にんにく 豚肉、ウインナー、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、あお豆、豆乳 小麦粉 シークワサー果汁、雪天	さとう、ショートニング、食塩、イースト だいたず油、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース シママース、こしょう だいたず油、マーガリン(乳不使用)、ホワイトルウ(乳なし) シママース さとう
13	月	 ごはん 冬瓜のそぼろ煮(豚・豆・麦) 豆の黒糖がらめ(豆・麦)	こめ 豚肉、大豆、ホール天、冬瓜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、あお豆、かつおぶし だいたず、黒豆、きなこ	だいたず油、しょうゆ、みりん、三温糖、シママース、でんぶん 水あめ、三温糖、こくとう、しょうゆ
14	火	 黒米ごはん クーフィリチー(豚・豆・麦) なかみ汁(豚・豆・麦・サ)	こめ、黒米 豚肉、三枚肉、こんにゃく、切り干し大根、だけのこ、にんじん、チキアギ、かつおぶし 豚肉、豚中味(小腸、大腸)、しいたけ、こんにゃく、大根、しょうが かつおぶし、にぼしだし	だいたず油、酒、みりん、しょうゆ、三温糖、シママース しょうゆ、シママース
15	水	 コッパパン(乳・豆・麦) クリームパンネ(豚・鶏・豆・麦) オニオンスープ(鶏・豚)	こむぎこ、スキムミルク パンネ、鶏肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ 白いんげんまめ 豚肉、たまねぎ、セロリ、にんじん、きゃべつ、パセリ	さとう、ショートニング、食塩、イースト だいたず油、ホワイトルウ(乳なし)、チキンブイヨン、シママース シママース、チキンブイヨン
16	木	 ごはん 揚げ豆腐のみそあんかけ(豆・豚・麦) 冬瓜のすまし汁(豚・サ・豆・麦) 冷凍みかん	こめ 厚揚げ、豚肉、大豆、たまねぎ、にんじん、だけのこ、ビーマン 豚肉、ちくわ、冬瓜、チンゲン菜、長ねぎ、かつおぶし、にぼしだし みかん	だいたず油、白みそ、三温糖、しょうゆ、みりん しょうゆ、シママース
17	金	 きのこスパゲティ(麦・鶏・豚・豆) かぼちゃひき肉フライ(麦・豆・豚) アーモンド(アモ)・中のみ ヨーグルト(乳・せ)	スパゲティ、鶏肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき マッシュルーム、こまつな、にんにく かぼちゃ、たまねぎ、ぶたにく、こむぎこ アーモンド スキムミルク、全粉乳、雪天、ゼラチン	だいたず油、マーガリン(乳不使用)、しょうゆ、シママース、こしょう だいたず油、砂糖、しょうゆ、どんし、パン粉、でん粉、ウスターソース、水あめ 植物油 さとう
21	火	 ごはん 鶏とごぼう炒め(麦・豆・鶏) みそ汁(豚・サ・豆) 十五夜大福	こめ 鶏肉、うすあげ、ちくわ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しめじ、かつおぶし 豚肉、大根、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、かつおぶし、にぼしだし さつま芋	だいたず油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖 赤みそ もち粉、さとう、コーンスターチ、植物油、水あめ、食塩、でん粉
22	水	 ごはん 豆腐ちゃんぶるー (豚・豆・麦) 県産まぐろのシークワサー しょうゆかけ(麦・豆)	こめ 豚肉、マグロ、豆腐、きゃべつ、たまねぎ、小松菜、にんじん ビーマン、しめじ、にんにく マグロ、シークワサー、小麦粉	だいたず油、シママース、しょうゆ、こしょう パン粉、でん粉、だいたず油、しょうゆ、みりん、三温糖
24	水	 ごはん チキンカレー (鶏・豆・麦・牛・せ・り) 温サラダ 和風ドレッシング(豆・麦)	こめ 鶏肉、鶏レバー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ビーマン、フルーン にんにく、小麦粉 ブロッコリー、カリフラワー、コーン かつおぶし、だいにん、ゆず	だいたず油、マーガリン(乳不使用)、マドラスカレー、フォンドヴォー チャツネ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップ、シママース チキンブイヨン、カレーフレッシュ しょうゆ、醸造酢、食塩
27	月	 ごはん もずくどん(豆・麦・豚) 青菜スープ(豆・麦・鶏) フルーツシークワサー	こめ 豚肉、もずく、大豆、たまねぎ、にんじん、ビーマン、だけのこ、コーン にんにく、しょうが 鶏肉、シーサーかまぼこ、バクチョイ、こまつな、かつおぶし フルーツシークワサー	だいたず油、酒、しょうゆ、みりん、三温糖、ボークブイヨン、シママース シママース、しょうゆ、こしょう
28	火	 ごはん へちまの中華風煮 (豚・鶏・豆・麦・ご) 黄桃缶	こめ 豚肉、へちま、たまねぎ、にんじん、しめじ、ヤングコーン、きくらげ、鶏肉 黄桃	だいたず油、しょうゆ、みりん、赤みそ、甜麺醬、でん粉、ごま油、シママース パン粉、さとう、食塩 さとう
29	水	 ごはん きんぴらごぼう(豚・豆・麦) 鶏汁(鶏・豆・サ) つがるりんご(り)	こめ 豚肉、ごぼう、チキアギ、にんじん、ビーマン、こんにゃく、かつおぶし 鶏肉、にんじん、しいたけ、冬瓜、豆腐、こんにゃく、かつおぶし、にぼしだし りんご	だいたず油、しょうゆ、酒、みりん、三温糖 白みそ りんご
30	木	 コッパパン(乳・豆・麦) チリコンカン (鶏・豚・豆・麦・牛・り) 野菜スープ(豚・鶏・豆) パピーチーズ(乳)	こむぎこ、スキムミルク 豚肉、鶏肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう、赤えんどう、セロリ、たまねぎ にんじん、とまと、にんにく ベーコン、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きゃべつ ナチュラルチーズ	さとう、ショートニング、食塩、イースト だいたず油、シママース、ケチャップ、ウスターソース、ハヤシルフ チキンブイヨン だいたず油、シママース、野菜ブイヨン、こしょう
備考		チキアギ	イトヨリだいたずり身、エソすり身、すけそうダすり身、ごぼう	どうもろこしてんぶん、ばれいしよでんぶん、さとう、なたね油、食塩
		ホール天、シーサーかまぼこ	イトヨリだいたずり身、エソすり身、すけそうダすり身	どうもろこしてんぶん、ばれいしよでんぶん、さとう、なたね油、食塩
		煮干しだし	いわし、あじ、かつお、さば、こんにゃく、しいたけ	
		ウインナー(乳・卵なし)	ぶたにく	さとう、水あめ、でんぶん、食塩
		ベーコン(乳・卵なし)	ぶたにく	さとう、食塩

*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	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)
	バナナ(バ)	豚肉(豚)	まつたけ(ま)	もも(モ)	やまいも(や)	りんご(り)
					ゼラチン(ゼ)	さば(サ)
						いくら(い)