



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! 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。		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)	2(金) トーカチー	
	あ か き	きゅうにゅう、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 だいたい油、ごま油、ごま、こめ		ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、かつおぶし、ツナ、チキアギ、とりにく、みそ、こんぶ だいたい油、ごま		きゅうにゅう、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 だいたい油、さとう、ごま、くろまい	しいたけ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん しいたけ、こんにやく、しょうが、にんじん、たけのこ
	み ど り	ごぼう、こんにやく、こまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、へちま、えのきたけ		にんにく、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、トマト		しいたけ、キャベツ、たまねぎ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、メロン	しいたけ、こんにやく、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、パクチョイ、たけのこ、きぬさや
	こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水) 沖縄終戦日	8(木)	9(金) 十五夜 与小12346年欠食	
あ か き	きんぴらごぼう ごはん へちまのみそしる	イタリアンドレッシング おんサラダ ごくとうパン チキンピーンズ	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	ちくげんに ごはん だいこんのすましじる	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		
み ど り	きゅうにゅう、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 だいたい油、ごま油、ごま、こめ	きゅうにゅう、とりにく、だいたい油、しろいんげんまめ、レッドキドニー、スキムミルク だいたい油、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ごくとう、ショートニング、でんぶん	きゅうにゅう、ベーコン、かつおぶし、ツナ、とりにく、にぼしだし、みそ だいたい油、ふ、ごま、さとう、みずあめ	きゅうにゅう、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 だいたい油、さとう、ごま	きゅうにゅう、ぼーるてん、とりにく、あつあげ、かつおぶし、だいたい油、いわし だいたい油、でんぶん、ごま、さつまいも、もちこ、みずあめ、さとう、でんぶん		
こ ん だ て	12(月) 与小6年・東小欠食	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
あ か き	ヨーグルト サウザンドレッシング スパゲティーミートなす かぼちゃサラダ	カップもずく クファージュシー ゴーヤーチップス	しょうまい ごはん マーボーとうがん	はるまき ごはん はつぼうさい	ハヤシライス (むぎごはん) フルーツポンチ		
み ど り	きゅうにゅう、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	きゅうにゅう、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、だいたい油、でんぶん、ごま、さとう	きゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ、だいたい油、ぶたにく だいたい油、ごま油、ごま、パン粉、こむぎこ、でんぶん、さとう	きゅうにゅう、なると、ぶたにく、とりにく だいたい油、でんぶん、ごま油、さとう、ごま、こむぎこ、はるさめ	きゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、かんでん だいたい油、じゃがいも、むぎ、ごま、さとう		
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)		
あ か き	敬老の日 	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	ごもくごはん ハンバーグのわふうソースかけ	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	食欲の秋 		
み ど り	きゅうにゅう、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 だいたい油、ごま、さとう、でんぶん、みずあめ たまねぎ、とうがん、にんじん、きぬさや、キャベツ、パイン、シークワサー	きゅうにゅう、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 だいたい油、ごま、さとう、でんぶん、みずあめ たまねぎ、とうがん、にんじん、きぬさや、キャベツ、パイン、シークワサー	きゅうにゅう、うすあげ、かつおぶし、ぶたにく、とりにく だいたい油、でんぶん、さとう、むぎ、ごま、じゃがいも しいたけ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ、ごぼう	きゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいたい油、さとう、ごま、パン粉、こむぎこ、でんぶん にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こんにやく、かぼちゃ	秋分の日 		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
あ か き	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	なすミートパンネ なかよしパン やさいスープ	オレンジ ホイコーロー ごはん ちゅうかスープ	ひじきいため ごはん かきたまじる	とりとごぼういため ごはん みそしる		
み ど り	きゅうにゅう、だいたい油、ぶたにく、カエリ、とうにゅう だいたい油、じゃがいも、さとう、ごま、ごま、こめ、こめ、みずあめ、でんぶん にんにく、こまつな、たまねぎ、にんじん、あお豆、こんにやく、もも	きゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ひよこまめ、ベーコン、だいたい油、スキムミルク だいたい油、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 にんにく、キャベツ、セロリ、たまねぎ、とまと、なす にんじん	きゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、とりにく だいたい油、でんぶん、ごま にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、きくらげ、しめじ、たけのこ、オレンジ	きゅうにゅう、ひじき、かつおぶし、ツナ、さんまいにく、とりにく、たまご だいたい油、でんぶん、ごま しいたけ、こんにやく、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ	きゅうにゅう、とりにく、うすあげ、かつおぶし、ちくわ、ぶたにく、にぼしだし、みそ だいたい油、さとう、ごま こんにやく、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しめじ		

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

※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	ごはん とりにく(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	くるまいごはん なかみじる(豚、サ、麦、豆) クービーリチー(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	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	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	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	ごはん だいにのすまじる(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	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	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	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	ごはん マーボーとうが(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	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	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	ごはん とうがのカレーに(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	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	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	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	なかよしパン(麦、乳、豆) なすミートペンネ(豚、鶏、豆、麦) やさしいスープ(豚、鶏、豆)	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 ベーコン、とりにく、ひよこまめ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ	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 だいたい油、シママース、野菜ブイオン、こしょう
28	水	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	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	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	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、ばれいしょ、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、ばれいしょ、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、ばれいしょ、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、ばれいしょ、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)