

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和5年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

9月の予定献立表



学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

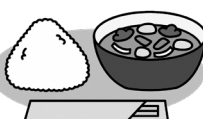
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食材詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



「もしもの時」に備えましょう

家庭で備えておきたいもの

防災の日 9月1日



夏休みは給食センターのメンテナンス！重さで各クラスのスプーンの数を用意しています。

ここ数年、地震や豪雨など大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために、水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間分の備蓄食を用意しておきましょう。

水

調理に使う水も含めて、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や、乾物など、保存性の高い食品を使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘いものや食べなれているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

1(金) 防災の日

いわしのしょうが煮

青菜ふりかけごはん

豚汁

牛乳

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

4(月) 残暑を乗り越えよう	5(火) かむかむメニュー	6(水) かぼちゃについて	7(木) 卵は栄養満点!	8(金) あとかたづけは丁寧に
11(月) 旬の食べもの(梨)	12(火) 中華丼は日本発祥!?	13(水) さつまいものことわざ	14(木) しっかり手洗いをしよう	15(金) ひじきの日
18(月) 敬老の日	19(火) 香辛料で食欲アップ!	20(水) 沖縄の味!タコライス	21(木) 第3木曜日は琉球料理の日	22(金) お祝いの日に食べる琉球料理(トーチ)
25(月) 卵焼きのいろいろ	26(火) チャンプルー料理	27(水) 花から実になるやさしい	28(木) サラダでげんきに	29(金) 十五夜献立

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。



令和5年9月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)8品目	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	
その他	
アーモンド、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	
※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。	
※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載をしています。	

※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、さとう、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこなどの練り製品は、基本的に卵抜きを使用しています。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※詳細な情報を知りたい方は給食センターまでご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	金	牛乳 ごはん 豚汁 青菜ふりかけ いわしの生姜煮	豚肉,豆腐,みそ しらす,かつおぶし,ひじき いわし	こめ じゃがいも ごま,ごま油	にんじん,長ねぎ,しいたけ,大根,小松菜 小松菜 しょうが	チキン(鶏)
4	月	牛乳 ごはん わかめスープ ピピンバ(具)	豆腐,わかめ 豚肉,鶏肉,無塩せきハム(豚), 高野豆腐	こめ でん粉,ごま油 ごま油,白ごま,でん粉	にんじん,えのき,長ねぎ,にんにく 小松菜,にんじん,もやし,にんにく	チキン(鶏) トウモロコシ(大豆), テンメツ(小麦,大豆)
5	火	牛乳 ごはん ポークストロガノフ ごぼうサラダ	豚肉 ツナ	こめ じゃがいも,マーガリン(乳),小麦粉,大豆油, 生クリーム(乳) 卵なしマヨネーズ,ドレッシング(小麦,ごま,大豆)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,トマト, ブロッコリー,にんにく ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン	パセリ(小麦,大豆,牛肉), デミグラスソース(小麦,鶏)
6	水	牛乳 きのこの和風スパゲティ えびすかばちゃコロッケ バナナ	鶏肉,無塩せきベーコン(豚) 脱脂粉乳(乳)	スパゲッティ(小麦),オリーブ油,大豆油, 乳不使用マーガリン(大豆) パン粉(小麦),じゃがいも,小麦粉, マーガリン(乳),でん粉,パーム油	にんじん,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,えのき, 小松菜,にんにく かばちゃ,たまねぎ バナナ	チキン(鶏) 大豆加工品
7	木	牛乳 麦ごはん 親子丼(具) 小松菜のさっぱりあえ	鶏肉,ちくわ,卵 鶏肉,寒天	こめ,麦 大豆油 オリーブ油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,あお豆,にんにく 小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,こんにゃく	
8	金	牛乳 トマトチーズリゾット ジャーマンポテト マグロカツ	鶏肉,チーズ 無塩せきウィンナー(豚) まぐろ,大豆	こめ,麦,大豆油 じゃがいも,大豆油 パン粉(小麦),でん粉,大豆油	にんじん,トマト,たまねぎ,マッシュルーム,コーン たまねぎ,しめじ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,パセリ たまねぎ,しょうが	チキン(鶏), デミグラスソース(小麦,鶏) ポーク(鶏,豚) ほたてエキス
11	月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 肉そぼろ 梨	豚肉,みそ 豚肉,鶏肉,鶏レバー,大豆,高野豆腐	こめ じゃがいも 大豆油	大根,えのき,にんじん,チンゲン菜 ごぼう,コーン,にんじん,たまねぎ,あお豆,しょうが 梨	ポーク(鶏,豚)
12	火	牛乳 ごはん 中華コーンスープ 中華丼	鶏肉 豚肉,なると,うずら卵	こめ でん粉,ねぎ油 大豆油,でん粉,ごま油	にんじん,大根,長ねぎ,コーン,にんにく にんにく,にんじん,たまねぎ,白菜,チンゲン菜, たけのこ,きくらげ,しいたけ,しょうが	チキン(鶏) オスターソース(かき・ほたてエキス), ポーク(鶏,豚), 中華ソース(小麦,大豆,ごま,鶏,豚)
13	水	牛乳 ココア揚げパン(豊崎小,座安小, 伊良波小,豊見城小) 黒糖パン(上記以外の学校) さつまいもの豆乳ポタージュ たんかん風味サラダ	脱脂粉乳(乳),きなこ 脱脂粉乳(乳) 鶏肉,無塩せきベーコン(豚),豆乳	小麦粉,ショートニング,ココア(大豆),大豆油 小麦粉,ショートニング,黒糖 じゃがいも,さつまいも,大豆油,小麦粉, 乳不使用マーガリン(大豆)	にんじん,たまねぎ,白菜,マッシュルーム, にんにく ブロッコリー,きゅうり,にんじん,コーン	チキン(鶏),お肉(小麦,豚)
14	木	牛乳 ごはん アーサ入りけんちん汁 豚肉と野菜のしょうが炒め オレンジ	鶏肉,アーサ,豆腐,かまぼこ 豚肉	こめ 大豆油,でん粉	大根,ねぎ たまねぎ,キャベツ,にんじん,しめじ,ピーマン,しょうが オレンジ	ポーク(鶏,豚)
15	金	牛乳 ごはん 芋煮 ひじきサラダ	鶏肉,かまぼこ,厚揚げ ひじき,ツナ	こめ じゃがいも,さといも ごま,ドレッシング(小麦,大豆)	にんじん,小松菜,長ねぎ,しめじ,こんにゃく もやし,にんじん,きゅうり,コーン	ポーク(鶏,豚)
19	火	牛乳 ごはん ポークカレー フルーツ白玉	豚肉,鶏レバー 黒豆,寒天,豆乳	こめ じゃがいも,乳不使用マーガリン(大豆) 小麦粉,大豆油 白玉だんご(大豆)	にんじん,たまねぎ,かばちゃ,ブロッコリー,コーン, にんにく,りんご加工品 みかん,もも,なし,ぶどう,パイナップル, チェリー,りんご果汁	カレー(小麦), フォンドール(小麦,大豆,鶏,牛,ゼラチン), デミグラスソース(小麦,鶏)
20	水	牛乳 ごはん ABCスープ タコスミート スライスチーズ	無塩せきウィンナー(豚) 牛肉,豚肉,高野豆腐 チーズ(乳)	こめ じゃがいも,マカロニ(小麦) 大豆油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト,にんにく	ポーク(鶏,豚) クッキングソース(豚),ポーク(鶏,豚)
21	木	牛乳 ごはん シブインブシー ツナ入りアングルスー	豚肉,かまぼこ,厚揚げ ツナ,みそ,かつおぶし	こめ 大豆油	冬瓜,にんじん,小松菜,こんにゃく	ポーク(鶏,豚)
22	金	牛乳 ごはん イナムドウチ 刻み昆布の含め煮 魚天ぷら	豚肉,かまぼこ,みそ 豚肉,昆布,チキアギ,大豆 ホキ	こめ 大豆油 小麦粉,でん粉,油,大豆油	しいたけ,こんにゃく にんじん,こんにゃく,千切大根	ポーク(鶏,豚) ポーク(鶏,豚)
25	月	牛乳 ごはん 秋のうまみ肉じゃが ひじき入り厚焼き玉子	豚肉,厚揚げ 卵,ひじき	こめ 大豆油,じゃがいも,さつまいも でん粉,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,あお豆,こんにゃく にんじん	
26	火	牛乳 ごはん 魚のみそ汁 タマナーチャンプルー	赤魚,みそ 豚肉,チキアギ,豆腐,かつおぶし	こめ 大豆油	大根,にんじん,チンゲン菜,しょうが にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,にんにく	
27	水	牛乳 ごはん マーポー冬瓜 春雨の中華サラダ	豚肉,高野豆腐,厚揚げ,みそ かまぼこ	こめ ごま油,大豆油,でん粉 春雨,ごま油,ごま	冬瓜,にんじん,たまねぎ,たけのこ,ら,しょうが きゅうり,もやし,にんじん,きくらげ,コーン	麻婆豆腐の素(小麦,大豆,牛,豚,ゼラチン,ごま), オスターソース(かき・ほたてエキス), ポーク(鶏,豚)
28	木	牛乳 ごはん コッペパン きのこの豆乳シチュー ツナコッリーニサラダ	脱脂粉乳(乳) 鶏肉,白花生,白いんげん豆,豆乳 ツナ	小麦粉,ショートニング じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン(大豆) ドレッシング	マッシュルーム,しめじ,にんじん,たまねぎ,白菜,にんにく ブロッコリー,カリフラワー,きゅうり,にんじん,コーン	お肉(小麦,豚),チキン(鶏)
29	金	牛乳 ごはん 鶏ごぼうごはん(豊崎小,座安小, 伊良波小,豊見城小) 五目ごはん(上記以外の学校) 月見汁 山芋入りとうふハンバーグ	鶏肉,油揚げ 鶏肉,油揚げ 鶏肉,油揚げ,みそ 豆腐,魚肉すり身,鶏肉,大豆	こめ,麦,大豆油 こめ,油 もち 大豆油,でん粉	にんじん,ごぼう,あお豆,ねぎ,しいたけ ごぼう,たけのこ,こんにゃく,にんじん,しいたけ 大根,にんじん,白菜,長ねぎ,小松菜 たまねぎ,にんじん,山芋,青ねぎ,れんこん	チキン(鶏) かきエキス チキン(鶏)