

◇学校別内訳◇			
上田小	944	豊見城中	1,094
長嶺小	572	長嶺中	627
座安小	527	伊良波中	541
豊見城小	673	豊崎中	398
伊良波小	538	給食センター	59
とよみ小	657	とよむ教室	6
豊崎小	700		
ゆたか小	758	★合計	8,094

令和8年 豊見城市立学校給食センター(☎850-4585)

9月の予定献立表



学校給食の基準量(7訂)	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
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「アレルギー献立表」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。

こんだて 9月	1(火) 防災の日 バナナ きりぼし大根のあえもの 牛乳 ビニール袋にしそごはんを入れておにぎりをつくります セルフしそおにぎり 具だくさんみそ汁	2(水) よくかんで食べよう! ごぼうサラダ 牛乳 ココア揚げパン(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コッペパン(上記以外の学校) コーンチャウダー	3(木) 色の濃い野菜・うすい野菜 チャプチェ 牛乳 ごはん ワンタンスープ	4(金) 秋の味覚さつま芋 スティック納豆 牛乳 デークニイリチー ごはん さつま汁
こんだて 7(月) 秋の魚といえば... さんまみぞれ煮 牛乳 ごはん 鶏じゃが	8(火) 意識してろう! カルシウム タコライス タコスミート スライスチーズ 牛乳 ↓ かけて食べる ごはん 野菜スープ	9(水) 重陽の節句 豚肉のしょうがやき 牛乳 ごはん ナスときのこのみそ汁	10(木) 食事マナーを守りましょう ソムクジアンダギー 牛乳 ひじきの炊き込みごはん(豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(上記以外の学校) 根菜のすまし汁	11(金) 地産地消 おさかなふりかけ 牛乳 ちぐさ焼き ごはん 豚肉と冬瓜の煮物
こんだて 14(月) もうすぐアジア競技大会 チンジャオロースー 牛乳 ごはん スンドゥブチゲ風スープ	15(火) 私たちと水 フルーツポンチ 牛乳 ごはん ポークカレー	16(水) 野菜を食べるといいこといっぱい いちごジャム 牛乳 カボチャサラダ コッペパン 肉だんご入りトマトスープ	17(木) 第3木曜日は琉球料理の日 フータシャー 牛乳 ごはん シカムドゥチ	18(金) トーカチ あおぎりみかん 牛乳 クービーリチー ごはん すまし汁
こんだて 9月1日は防災の日	地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。			
こんだて 28(月) アジアに注目 オレンジ ホイコーロー 牛乳 ごはん ソトアヤム(インドネシア風スープ)	29(火) アジは味に通ず あおさ入りアジフライ 牛乳 トマトチーズリゾット ポテトソテー	30(水) 体は食べた物でできている ねぎ塩豚丼 ねぎ塩豚丼(具) 牛乳 ↓ かけて食べる ごはん わかめスープ	防災を考える給食(9月1日の給食です) 災害時に不足しがちなビタミンや食物繊維を補える果物 バナナ きりぼし大根のあえもの 牛乳 ピニール袋にしそごはんを入れておにぎりをつくります。 具だくさんみそ汁 セルフしそおにぎり 保存食にもなる乾物の切干大根を活用します	

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起する 家を出る1時間~1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる 朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く 朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)

主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

令和8年9月 食品詳細献立表

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	※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。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。
えび、落花生(ピーナッツ)、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳	※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
その他	※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、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。
アーモンド、あわび、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	※アーサー・もすくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	※アサリ等の二枚貝にはカニが共生しており、小魚類はエビ・カニが混ざる漁法で捕獲されているため混入する可能性があります。
	※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入リを使用する際は、下記の表に記載します。
	※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。
	※給食で使用しているてん粉の原料はじゃがいもを記載しています。
	※その他の食材由来のてん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

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	栄養価	
							小	中
1	火	セルフリそおにぎり 具だくさんみそ汁 切り干し大根のあえもの バナナ	豚肉、とうふ、みそ わかめ、ツナ	こめ じゃがいも、さといも、ごま油	しそ にんじん、えのき、小松菜		E 608 Kcal P 22 g F 10 g	702 Kcal 25 g 11 g
2	水	コッペパン(その他の学校) ココア揚げパン (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) コーンチャウダー ごぼうサラダ	脱脂粉乳(乳) 脱脂粉乳(乳)、きなこ 鶏肉、豆乳(大豆) ツナ	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、黒糖、大豆油 ココア(大豆) じゃがいも、大豆油、米粉、乳無マーガリン(豚・大豆) 卵なしマヨネーズ(大豆)	大豆由来成分 大豆由来成分 にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン ごぼう、にんじん、きゅうり、えだ豆	チキンブイヨン(鶏)	E 549 Kcal P 22 g F 18 g	622 Kcal 25 g 20 g
3	木	ごはん ワンタンスープ チャプチェ	鶏肉、わかめ 豚肉	こめ ワンタン(小麦、大豆、豚、ごま) はるさめ、大豆油、ごま油、ごま	にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、にら	チキンブイヨン(鶏) ポークブイヨン(豚・鶏) オイスターソース(カキエキス・ホタテエキス)	E 577 Kcal P 22 g F 18 g	688 Kcal 26 g 21 g
4	金	ごはん さつま汁 デークニーイリチー スティック納豆	鶏肉、みそ 豚肉、かまぼこ 納豆(大豆)	こめ さつまいも、じゃがいも 大豆油	にんじん、しめじ、長ねぎ しいたけ、大根、にんじん、こんにゃく、小松菜 梅肉		E 600 Kcal P 28 g F 16 g	707 Kcal 32 g 17 g
7	月	ごはん 鶏じゃが さんまみぞれ煮	鶏肉、油揚げ(大豆) さんま	こめ 大豆油、じゃがいも でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく 大根		E 604 Kcal P 25 g F 18 g	726 Kcal 30 g 21 g
8	火	ごはん タコスミート 野菜スープ スライスチーズ	豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、高野豆腐(大豆) ウインナー(鶏・豚) チーズ(乳)	こめ 大豆油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト たまねぎ、にんじん、キャベツ	クッキングオイル(豚)、ポークブイヨン(豚・鶏) チキンブイヨン(鶏)	E 597 Kcal P 31 g F 18 g	700 Kcal 35 g 19 g
9	水	ごはん なすときのこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き	とうふ、鶏肉、みそ 豚肉	こめ 大豆油	えのき、しめじ、大根、なす キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが		E 524 Kcal P 26 g F 12 g	624 Kcal 30 g 13 g
10	木	ひじきの炊き込みごはん (豊崎小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(その他の学校) 根菜のすまし汁 ナムクジアンダーギー	豚肉、かまぼこ、ひじき ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆) 鶏肉	こめ、大豆油 こめ さといも、ごま油 マッシュポテト、紅芋、でん粉、大豆油	にんじん、ごぼう、しいたけ にんじん、こんにゃく にんじん、れんこん、こんにゃく、しめじ、長ねぎ	ポークブイヨン(豚・鶏) チキンエキス、カキエキス	E 625 Kcal P 26 g F 23 g	628 Kcal 22 g 15 g
11	金	ごはん 豚肉と冬瓜の煮物 千草焼き お魚ふりかけ	豚肉、厚揚げ(大豆)、かまぼこ 卵、鶏肉、チーズ(乳) さば、いわし、かつお、のり	こめ 大豆油 大豆油、でん粉 ごま、水あめ、マッシュポテト、でん粉	しょうが、冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく、きくらげ たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ かぼちゃ		E 607 Kcal P 25 g F 22 g	739 Kcal 31 g 26 g
14	月	ごはん スンドゥブチゲ風スープ チンジャオロース	鶏肉、寒天、とうふ 豚肉	こめ ごま油 大豆油、でん粉	こんにゃく、たまねぎ、白菜、長ねぎ、しいたけ にら、にんにく にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ	ポークブイヨン(豚・鶏) コチュジャン(大豆) オイスターソース(カキエキス、ほたてエキス)	E 506 Kcal P 25 g F 12 g	601 Kcal 29 g 13 g
15	火	ごはん ポークカレー フルーツポンチ	豚肉、鶏レバー フルーツポンチ	こめ じゃがいも、乳無マーガリン(豚・大豆) 米粉、大豆油、黒糖	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんにく もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、アロエ、レモン果汁	チャツネ(りんご)	E 609 Kcal P 19 g F 13 g	760 Kcal 22 g 15 g
16	水	コッペパン 肉団子入りマトスープ かぼちゃサラダ いちごジャム	脱脂粉乳(乳) ミートボール(鶏・豚・大豆)、鶏肉、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずき 卵なしマヨネーズ(大豆) 水あめ	ショートニング、小麦粉 押し麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび でん粉、マカロニ(小麦) 卵なしマヨネーズ(大豆) 水あめ	大豆由来成分 にんにく、大根、キャベツ、たまねぎ、トマト かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、パイン いちご、りんご	チキンブイヨン(鶏) コンソメ(大豆、牛)	E 592 Kcal P 23 g F 20 g	671 Kcal 26 g 22 g
17	木	ごはん シカムウドチ フータシヤー	豚肉、かまぼこ 卵、ツナ、ポーク(豚・鶏)	こめ 麴(小麦)、大豆油	冬瓜、こんにゃく、しいたけ、しょうが にんじん、キャベツ、にら	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 539 Kcal P 27 g F 15 g	643 Kcal 31 g 17 g
18	金	ごはん すまし汁 クレープイリチー 青切りみかん	鶏肉 豚肉、昆布、かまぼこ	こめ 大豆油	冬瓜、にんじん、えのき、小松菜、しょうが 切干大根、にんじん、こんにゃく みかん	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 544 Kcal P 24 g F 14 g	642 Kcal 28 g 15 g
24	木	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 野菜と豆のごま和え ししゃも天ぷら	鶏肉、わかめ、みそ ひよこ豆、ツナ ししゃも	こめ じゃがいも ごま、ごま油 小麦粉、でん粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、えのき キャベツ、にんじん、コーン		E 560 Kcal P 22 g F 16 g	655 Kcal 25 g 16 g
25	金	ごはん けんちん汁 彩りきんぴら お月見だんご(みたらし)	とうふ 豚肉、油揚げ(大豆)	こめ さといも 大豆油、ごま、ごま油 上新粉、水あめ、ごま油、でん粉	大根、にんじん、長ねぎ、しいたけ ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン、えだ豆	ポークブイヨン(豚・鶏)	E 597 Kcal P 21 g F 15 g	702 Kcal 24 g 17 g
28	月	ごはん ソトアヤム(インドネシア風スープ) ホイコーロー オレンジ	鶏肉 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ	はるさめ 大豆油、でん粉、ごま油	にんにく、冬瓜、もやし、たまねぎ にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ オレンジ	チキンブイヨン(鶏)、コンソメ(大豆・牛) テンメンジャン(小麦・大豆)	E 551 Kcal P 22 g F 15 g	657 Kcal 26 g 16 g
29	火	トマト豆乳チーズリゾット ポテトソテー あおさ入りアジフライ	鶏肉、チーズ(乳)、豆乳(大豆) ウインナー(豚肉) アジ、あおさ	こめ、大豆、大豆油 じゃがいも、大豆油 パン粉(小麦)、植物油、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、トマト たまねぎ、マッシュルーム、にんじん ブロッコリー、にんにく	チキンブイヨン(鶏)、コンソメ(大豆・牛) ポークブイヨン(豚・鶏)	E 501 Kcal P 25 g F 22 g	581 Kcal 30 g 26 g
30	水	ごはん ねぎ塩豚丼 わかめスープ	豚肉 鶏肉、豆腐、わかめ	こめ 大豆油、でん粉、ゴマ油 ごま、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ 長ねぎ、レモン果汁 えのき	チキンブイヨン(鶏)	E 529 Kcal P 26 g F 15 g	629 Kcal 31 g 16 g