

◇学校別内訳◇			
上田小	958	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	384
伊良波小	531	給食センター	59
とよみ小	711	とよみ教室	4
豊崎小	771		
ゆたか小	761	★合計	8130

令和6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 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「食品詳細献立表」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。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

● 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

● 食べ慣れているもの。
● 保存性の高いもの。
● 調理不要で食べられるもの。

その他

● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
● カセットコンロ・ボンベ。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

2(月) もずくの栄養 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ごはん もずくのみそ汁	3(火) たまごの栄養 オレンジ(1/4) 牛乳 ビビンバ かきたま汁 ごはん	4(水) いわしってどんな魚? 牛乳 いわしのうめ煮 ごはん 鶏肉と冬瓜の炒め煮	5(木) 冷やし中華♪ 梨(1/6) はるまき 牛乳 ③たれをかける ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる 冷やし中華	6(金) ンブシーとは? 牛乳 野菜ンブシー ごはん とりだんご汁
9(月) 沖縄はまだまだ夏! 牛乳 きゅうりのさっぱりあえ ごはん 夏野菜カレー	10(火) トーカチ ちんすこう(旧8月8日 米寿のお祝い) 牛乳 タマナーチャンプルー ごはん シカムドゥチ	11(水) パパイア 牛乳 かぼちゃサラダ ココア揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) コッペパン(上記の学校以外) パパイアとチキンのトマト煮	12(木) くきわかめ 牛乳 豚肉のチンジャオロース ごはん 茎わかめスープ	13(金) まごわやさしい! 牛乳 野菜と豆のごま和え シヤモの天ぷら ごはん 里芋とわかめのみそ汁
16(月) 敬老の日 敬老の日	17(火) 十五夜 牛乳 お月見だんご グルクンのシークワサーソースかけ もずくぞうすい しそあえ(ゆかりあえ)	18(水) ワンタン 牛乳 オレンジ(1/4) 野菜のみそ炒め ごはん ワンタンスープ	19(木) 第三木曜日は琉球料理の日 牛乳 ンムクジアンダーギー クファージュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) ひじきごはん(上記の学校以外) とリンビ汁	20(金) 手洗い♪ 牛乳 ちくさやき わかめごはん とりじゃが
23(月) 秋分の日 振替休日	24(火) 秋の味覚「きのこ」 牛乳 あおぎりみかん きのこトマトスパゲティ キャベツのメンチカツ	25(水) パンサンスー 牛乳 パンサンスー ごはん マーボーとうがん	26(木) 発酵食品 牛乳 ヨーグルト ツナポテトサラダ コッペパン 肉だんご入りトマトスープ	27(金) よくかんで食べよう 牛乳 バナナ さんまのかば焼き さんまのかば焼き ↓のせて食べる ごはん 具たくさんみそ汁
30(月) さつまいも 牛乳 さつま芋スティック もずく丼 もずく丼(具) ↓かけて食べる ごはん 根菜のみそ汁	<h2>お月見を楽しんでみませんか?</h2> <p>秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。</p> <p>2024年の十五夜は9月17日です。</p>			

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
☆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6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)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉
--

※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。
 ※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。
 ※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。
 ※アーサー・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の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、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で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で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のになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
2	月	ごはん もずくのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物	もずく、豆腐、みそ 豚肉	こめ 大豆油	大根、えのき、にんじん にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、しょうが	
3	火	ごはん かき玉汁 ピビンバ オレンジ	鶏肉、鶏卵 豚肉、鶏肉、高野豆腐	こめ でん粉 ごま油、白ごま、でん粉	にんじん、ほうれん草、えのき チンゲン菜、にんじん、もやし、にんにく オレンジ	チキン(鶏) トウモロコシ(大豆)、テンメシ(大豆、小麦)
4	水	ごはん 鶏肉と冬瓜の炒め煮 いわしの梅煮	鶏肉、厚揚げ(大豆) いわし、かつおぶし	こめ 大豆油 みずあめ、でん粉	にんにく、冬瓜、にんじん、白菜、こんにゃく、ほうれん草 梅肉	
5	木	冷やし中華(麺) 冷やし中華(スープ) 冷やし中華(具) 春巻き 梨	ハム(豚肉・鶏肉)	小麦粉、ごま油、でん粉、大豆油 ごま油、でん粉 ごま油、ごま でん粉、大豆油、ラード(豚)、小麦粉、水あめ、春雨	レモン果汁、夏みかん果汁、りんご果汁 きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ 梨	
6	金	ごはん とりだんご汁 野菜スープ	中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏、豚) 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ	こめ 大豆油	白菜、たけのこ、えのき、長ねぎ 冬瓜、大根、にんじん、小松菜、こんにゃく	チキン(鶏) ポーク(鶏・豚)
9	月	ごはん 夏野菜カレー きゅうりのさっぱりあえ	鶏肉、鶏レバー、白いんげん豆 ツナ、寒天	こめ じゃがいも、米粉、大豆油、乳なしマーガリン(豚・大豆)	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー、トマト、にんにく きゅうり、にんじん、もやし、シークワサー	チャツネ(りんご)
10	火	ごはん シカムドゥチ タマナーチャンプルー ちんすこう	豚肉、かまぼこ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	こめ 大豆油 小麦粉、砂糖、ラード(豚)、ふくらし粉(小麦、大豆、豚、牛)	冬瓜、こんにゃく、干しいたけ、しょうが にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく	ポーク(豚・鶏)
11	水	コッペパン(下記以外の学校) ココア揚げパン(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) パパイヤとトマトのトマト煮 かぼちゃサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆 ツナ	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉、ココア(大豆)、黒糖、大豆油 じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン(豚、大豆)、大豆油 卵なしマヨネーズ	大豆由来成分 大豆由来成分 にんじん、たまねぎ、パパイア、ピーマン、トマト、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	
12	木	ごはん 茎わかめスープ 豚肉のチンジャオロース	鶏肉、茎わかめ 豚肉	こめ 春雨 大豆油、でん粉	にんじん、えのき、チンゲン菜、干しいたけ にんにく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ	チキン(鶏) オイスターソース(かきエキス、ほたてエキス)
13	金	ごはん 里芋とわかめのみそ汁 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 里芋 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	
17	火	もずくぞうすい グルクンのシークワサーソースかけ しそ和え お月見だんご	鶏肉、もずく グルクン	こめ、麦 でん粉、大豆油	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、葉ねぎ シークワサー果汁 キャベツ、もやし、にんじん	チキン(鶏)
18	水	ごはん ワンタンスープ やさのみそ炒め オレンジ1/4	ワンタン(小麦、大豆、豚、ごま)、わかめ 豚肉、厚揚げ、みそ	こめ 春雨、ごま油 大豆油、ごま油、でん粉	にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ オレンジ	チキン(鶏) トウモロコシ(大豆)、テンメシ(大豆、小麦)
19	木	クファジュシー(豊崎小・座安小・伊良波小・豊見城小) ひじきごはん(その他の学校) ナムクジアンダーギー 鶏シブイ汁	豚肉、かまぼこ、ひじき ひじき、鶏肉、油揚げ 鶏肉	こめ、大豆油 こめ じゃがいも、べにいも、でん粉、大豆油	にんじん、ごぼう、干しいたけ にんじん、こんにゃく 冬瓜、にんじん、えのき、チンゲン菜、木くらげ、しょうが	ポーク(豚・鶏) かきエキス
20	金	わかめごはん 鶏じゃが 千草焼き	わかめ 鶏肉、油揚げ 鶏卵、チーズ(乳)、鶏肉	こめ 大豆油、じゃがいも 大豆油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	
24	火	きのこのトマトスパゲティ キャベツのメンチカツ 青切りみかん	鶏肉 豚肉、鶏肉、大豆	こめ スパゲティ(小麦)、大豆油 パン粉(小麦)、でん粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、トマト、にんにく キャベツ、たまねぎ あおぎりみかん	チキン(鶏)
25	水	ごはん マーボーとうがんと パンサンスー	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ ツナ	こめ ごま油、大豆油、でん粉 はるさめ、ごま油	冬瓜、にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、しょうが きゅうり、にんじん、もやし	麻婆豆腐の素(かきエキス、小麦、大豆、牛、豚、ゼラチン、ごま)、ポーク(豚・鶏)、オイスターソース(ホタテエキス、かきエキス)
26	木	コッペパン 肉団子入りトマトスープ ツナポテトサラダ ヨーグルト	脱脂粉乳 ミートボール(小麦、牛、豚、大豆、鶏肉)、鶏肉、えんどう豆、ひよこ豆、レンズマメ、大豆、あずき ツナ 脱脂粉乳(乳)	小麦粉、ショートニング 押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、ABCカロ(小麦) じゃがいも、卵なしマヨネーズ ゼラチン	にんにく、冬瓜、キャベツ、たまねぎ、トマト ブロッコリー、コーン、にんじん かんてん	チキン(鶏)、コンソメ(牛・大豆)
27	金	ごはん 具だくさんみそ汁 さんまのかば焼き(井) バナナ	鶏肉、みそ さんま	こめ 里芋 米粉、大豆油、ごま	大根、えのき、にんじん、白菜 しょうが バナナ	
30	月	ごはん もずく丼 根菜のみそ汁 さつまいもスティック	豚肉、もずく 鶏肉、みそ	こめ 大豆油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、しょうが にんじん、ごぼう、たまねぎ	トウモロコシ(大豆)