

# 9月給食だより

欠食校がある時は  
学校名を表示

調理とはいぜんの  
参考にしてください

給食時間に  
学習する内容

奥小欠食  
はいにくあえ  
おぼりこーやー  
えのきの  
みそ汁  
もずくどん  
【ごやーの日】

国頭村立学校給食センター  
TEL: 0980-41-2088  
FAX: 0980-41-5015  
※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせ  
てご覧ください。

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
<p>アーサの酢の物</p> <p>のり 納豆みそ</p> <p>麦ごはん 冬瓜の中華煮</p> <p>【牛乳と熱中症】</p>	<p>魚のマスタード焼き</p> <p>メキシカンライス 豆と野菜のスープ</p> <p>【メキシカンライス】</p>	<p>米粉蒸しパン</p> <p>ジャージャー麺 春雨スープ</p> <p>【米粉】</p>	<p>パン</p> <p>タピオカ天ぷら</p> <p>やぶあらジュースー パパイアイリチー</p> <p>【終戦の日】</p>	<p>チーズ</p> <p>キャベツとこまつなのソテー</p> <p>奥みどりトースト クラムチャウダー</p> <p>【奥みどりトースト】</p>
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<p>ゆで卵</p> <p>ミルクもち</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>【たのしい給食時間】</p>	<p>クーパイリチー</p> <p>手作りちきあぎ</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p> <p>【トーカチ】</p>	<p>ささみチーズフライ</p> <p>スパゲティナポリタン ガルバンソーサラダ</p> <p>【体内時計】</p>	<p>ぎょうざ</p> <p>ほうれん草とコーンのチャーハン オクラの中華和え</p> <p>【まずは一口食べてみよう】</p>	<p>カラフルサラダ</p> <p>魚のトマトソース焼き</p> <p>紅いもパン コソメスープ</p> <p>【トマト】</p>
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<p>敬老の日</p>	<p>手作りふちやぎ</p> <p>玄米入りつくね</p> <p>ひじきごはん 冬瓜とえのきのすまし汁</p> <p>【十五夜・クイナの日】</p>	<p>みかん</p> <p>ポテトボール</p> <p>沖縄焼きそば 豆腐のツナ和え</p> <p>【朝ごはんて成績アップ】</p>	<p>おかか和え</p> <p>御三味(豆腐・ごぼう・昆布)</p> <p>ゆかりごはん シカムドウチ</p> <p>【秋の彼岸】</p>	<p>きなこクリーム</p> <p>パパイアと豆のサラダ</p> <p>コッペパン チキンのハーブ焼き 卵とトマトのスープ</p> <p>【体力】</p>
23(月)	24(火) 国中欠食	25(水)	26(木)	27(金)
<p>食中毒や感染症の予防には、 しっかり手を洗いましょう。</p>	<p>梨</p> <p>さばの甘露焼き</p> <p>青菜ごはん いり鶏</p> <p>【強さの秘密】</p>	<p>フィッシュアンドポテト</p> <p>和風スパゲティ 白花豆スープ</p> <p>【きれいな姿勢】</p>	<p>ナッツのキャラメリゼ</p> <p>二色丼 チンゲン菜スープ</p> <p>【SDGs】</p>	<p>アスパラソテー</p> <p>ツナマヨ</p> <p>全粒粉パン 肉団子の和風クリーム煮</p> <p>【きれいな手】</p>

30(月) 奥小欠食

ごま菓子

もずく丼 豚汁

【もずく】

### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続くそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

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**

**備える**

- 水**
  - 1人1日3リットル×3日以上必
- 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。

**買う・買い足す**

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考え
- 使った分を買い足す。

**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

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
2 (月)	牛乳	麦ごはん	米、麦			
		冬瓜の中華煮	豚肉、豆腐、ツナ缶	三温糖、ごま油、こめサラダ油、でん粉	とうがん、青パパイア、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パクチョイ、こんにやく、しょうが、にんにく	しょうゆ、オスターソース、七味唐辛子、ポークブイオン
		納豆みそ のり	ツナ缶、納豆、みそ、糸けずり	三温糖、こめサラダ油	葉ねぎ、しょうが	みりん
		アーサの酢の物	たこ、アーサ	三温糖	だいこん、きゅうり、シークワサー	しょうゆ、特濃酢
3 (火)	牛乳	メキシカンライス	鶏肉	米、麦、こめサラダ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、マッシュルーム、コーン	ケチャップ、カレー粉、カラギ、パプリカ、しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)、チリパウダー
		豆と野菜のスープ	白いんげん豆、ミックスビーンズ、ウインナー		にんじん、とうがん、たまねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリー	チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		白身魚のマスタード焼き	しいら	はちみつ、ノンエッグマヨネーズ		白ワイン、こしょう、粒マスタード、しょうゆ
4 (水)	牛乳	ジャージャー麺	豚肉、豚レバー、大豆、みそ	中華めん、ごま油、こめサラダ油、三温糖、ごま、でん粉	もやし、こまつな、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、にんにく、しょうが	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、しょうゆ、トウバンジャン、甜麺醬(小麦・大豆)、チキンブイオン(鶏)
		春雨スープ		はるさめ、ごま油	にんじん、しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、とうがん	しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		米粉蒸しパン		米粉、三温糖、こめサラダ油、黒糖		ベーキングパウダー
5 (木)	牛乳	やふあらジュシー	豚肉、ツナ缶、もずく、みそ	米、麦、こめサラダ油	こまつな、にんじん	しょうゆ、かつお節、ポークブイオン、だし昆布
		タピオカ天ぷら		タピオカ、紅いも、三温糖、ゴマ、油		
		パパイアイリチー パン		こめサラダ油	パパイア、にんじん、からしな、にんにく	こしょう、しょうゆ
6 (金)	牛乳	奥みどりトースト	牛乳、スキムミルク	食パン、グラニュー糖、バター(乳)	奥みどり	
		クラムチャウダー	あさり、ウインナー、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉)
		キャベツとこまつなのソテー チーズ	ベーコン チーズ(乳)	こめサラダ油	キャベツ、こまつな、コーン、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、こしょう
9 (月)	牛乳	麦ごはん	米、麦			
		ポークカレー	豚肉、大豆	じゃがいも、こめサラダ油、粉黒糖	たまねぎ、にんじん、青パパイア、ほうれん草、トマト、しょうが、りんご、にんにく	おろしにんにく、マドラスカレー(小麦・りんご)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、ガラポーク
		ゆで卵 ミルクもち	卵 牛乳	白玉だんご、グラニュー糖、でん粉	みかん缶、パン缶	ココナッツミルク
10 (火)	牛乳	黒米入りごはん	米、麦、黒米			
		なかみ汁	なかみ、豚肉		しいたけ、こんにやく、しょうが	しょうゆ、ガラポーク、かつお節
		手作りちきあぎ クービーイリチー	すり身、チリメン、卵 細切昆布、豚肉、白かまぼこ、油揚げ	でん粉、小麦粉、油 こめサラダ油、三温糖	あお豆、にんじん、ごぼう 切干大根、こんにやく、しいたけ	しょうゆ、みりん、ポークブイオン
11 (水)	牛乳	スパゲティナポリタン	豚肉、ウインナー	スパゲティ(小麦粉)、三温糖、こめサラダ油	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、トマト	ケチャップ、ウスターソース、デミグラス(小麦・鶏肉)
		ささみチーズフライ	ささみ、チーズ、フライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
		ガルバンゾーサラダ	ひよこ豆、ハム、ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ	コーン、きゅうり、赤ピーマン	こしょう、粒マスタード
12 (木)	牛乳	ほうれん草と コーンのチャーハン	豚肉、しらすぼし、なると	米、麦、ごま油、ラード	ほうれん草、からしな、にんじん、たけのこ、コーン、きくらげ	しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		ぎょうざ	ぎょうざ(豚肉・鶏肉・小麦・大豆)			
		オクラの中華和え	ハム	三温糖、ごま油、ゴマ	にんじん、きゅうり、豆苗、もやし、オクラ	しょうゆ、特濃酢
13 (金)	牛乳	紅いもパン		紅いもパン		
		コンソメスープ	ウインナー、鶏肉		たまねぎ、とうがん、にんじん、パセリ	こしょう、白ワイン、しょうゆ、チキンガラ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		魚のトマトソース焼き カラフルサラダ	かじき チーズ(乳)	オリーブ油、三温糖 にんじんドレッシング(オレンジ・大豆・りんご)、三温糖	トマト、たまねぎ、ぶなしめじ、にんにく、パセリ キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン	こしょう、ケチャップ こしょう
17 (火)	牛乳	ひじきごはん	豚肉、かまぼこ、大豆、ひじき	米、麦、こめサラダ油、ラード	しいたけ、にんじん	かつお節、しょうゆ、みりん、ポークブイオン
		冬瓜とえのきのすまし汁	糸寒天		とうがん、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、かつお節、だし昆布、みりん
		玄米入りつくね 手作りふちやぎ	つくね(小麦・鶏肉・大豆・豚肉) あずき	もち粉、三温糖		
18 (水)	牛乳	沖縄焼きそば	豚肉、ちきあぎ、糸けずり	そば(小麦)、こめサラダ油	にんじん、キャベツ、小松菜、たまねぎ、きくらげ、にら、にんにく	しょうゆ、こしょう、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		ポテトボール	豚肉	じゃがいも、米粉、コーンフレーク	たまねぎ、コーン、パセリ	こしょう
		豆苗のツナ和え みかん	糸寒天、シーチキン	ごま油、三温糖	豆苗、だいこん、きゅうり、赤ピーマン 青切りみかん	しょうゆ、特濃酢
19 (木)	牛乳	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
		シカムドゥチ	豚肉、かまぼこ		とうがん、こんにやく、しいたけ	しょうゆ、かつお節、豚だし
		御三味(豆腐・ごぼう・昆布) おなか和え	豆腐、こんぶ オーシャンキング、糸けずり	小麦粉、でん粉、油、三温糖 三温糖	ごぼう キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし しょうゆ、特濃酢
20 (金)	牛乳	コッペパン		コッペパン		
		卵のトマトスープ	卵	パン粉(小麦・大豆)	たまねぎ、とうがん、トマト、パセリ	チキンガラ(卵・鶏肉)、しょうゆ、こしょう
		チキンのハーブ焼き	鶏肉		にんにく、パセリ、パセリ	こしょう
24 (火)	牛乳	パパイアと豆のサラダ	ミックスビーンズ、ツナ缶	オリーブ油	にんじん、きゅうり、青パパイア、シークワサー	カレー粉、すし酢、しょうゆ、こしょう
		きなこクリーム	豆腐、きな粉	三温糖、米粉		
		青菜ごはん	油揚げ、錦糸卵	米、麦、三温糖、ごま油	からしな、こまつな、ぶなしめじ、にんじん	だし昆布、しょうゆ
25 (水)	牛乳	さばの甘露焼き	さば	黒糖	しょうが	しょうゆ、みりん
		いり鶏	鶏肉、ちくわ	ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにやく、しょうが、絹さや、たけのこ	みりん、しょうゆ
		梨			梨	
26 (木)	牛乳	和風スパゲティ	あさり、ベーコン	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油、バター(乳)	ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、しいたけ、たまねぎ、こまつな、にんにく	しょうゆ、こしょう
		白花豆スープ	白いんげん豆、鶏肉、牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、あお豆、パセリ	こしょう、チキンガラ(卵・鶏肉)
		フィッシュアンドポテト	かじき	じゃがいも、米粉、でん粉、油	にんにく、パセリ	
27 (金)	牛乳	麦ごはん	米、麦			
		二色丼の具(肉そぼろ)	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆、卵	三温糖、こめサラダ油	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、からしな、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、特濃酢
		具(炒り卵)				
30 (月)	牛乳	チンゲン菜スープ	豆腐	アーモンド、くるみ、三温糖	チンゲンサイ、とうがん、にんじん、えのきたけ	チンゲンサイ(卵・鶏肉)、冷凍チキンブイオン(鶏肉)
		ナッツのキャラメリゼ		全粒粉パン		ココアパウダー
		肉団子の和風クリーム煮	白いんげん豆、肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)、豆乳、生クリーム、みそ	じゃがいも、米粉、こめサラダ油	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん	かつお節、冷凍チキンブイオン(鶏肉)、こしょう
30 (月)	牛乳	ツナマヨ(パン)	シーチキン、クッキングチーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	きゅうり、たまねぎ、コーン	しょうゆ
		アスパラソテー	ベーコン	こめサラダ油	グリーンアスパラ、キャベツ、こんにやく、にんじん、にんにく	こしょう、しょうゆ
		麦ごはん	もずく、豚肉	米、麦	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、豆板醬、こしょう、かつお節
30 (月)	牛乳	豚汁	豚肉、みそ	里芋	だいこん、豆苗、こんにやく、にんじん、ごぼう	かつお節
		ごま菓子		ゴマ、アーモンド、コーンフレーク、マシュマロ、バター(乳)	レーズン	