

◇学校別内訳◇			
豊見城小	719	豊見城中	923
とよみ小	683	長嶺中	584
長嶺小	568	伊良波中	986
座安小	541	給食センター	51
上田小	948	とよむ教室	
伊良波小	590	合計	8,189
豊崎小	829		
ゆたか小	758		

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

令和4年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

9月の予定献立表



※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、よくかんで気を付けて食べましょう。

9/1 防災の日

食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

夏休みも調理員さんは給食のために休まず働いています！ 夏休みは給食がないので、調理員さんものんびりしていると思っている方！実は約1か月かけて大掃除をしています。機械をさらに分解して洗ったり、器具を直したり、食器やスプーンをひとつずつ磨いたり…。実は大忙しなのです。				
こ ん だ て	1(木) 沖縄食材で防災を！ ンムクジ アンダーギー 牛乳 ごはん 島野菜ンブシー E 580 P 24.0 F 13.0 E 672 P 27.5 F 13.9			
	2(金) パインの酵素 イタリアンサラダ 牛乳 手作り パインジャム ポトフスープ なかよしパン E 604 P 25.7 F 17.8 E 696 P 29.1 F 19.8			
小 中	5(月) 沖縄の旬を知ろう もずく丼 塩ちんすこう もずく丼の具 ナベラーのみそ汁 ごはん E 584 P 26.1 F 15.5 E 686 P 30.2 F 16.6			
	6(火) 熱中症には牛乳！ ヨーグルト 牛乳 ひじきサラダ ごはん 鶏大根 E 555 P 27.1 F 12.0 E 651 P 30.7 F 12.6			
こ ん だ て	7(水) おいしい冷やし中華の盛りつけ 冷やし中華 牛乳 ①中華麺を入れる ②冷やし中華の具をのせる ③たれをかける 梨1/6 春巻 E 565 P 21.9 F 18.9 E 714 P 27.2 F 23.7			
	8(木) 落語：「目黒のさんま」 さんまのかばやき ひじきごはん 田舎汁 E 678 P 37.4 F 26.6 E 769 P 42.7 F 28.6			
小 中	9(金) 9/10は十五夜です お月見だんご 十五夜バーグ 厚揚げの カレー煮 ごはん E 678 P 30.8 F 19.7 E 826 P 37.9 F 24.0			
	12(月) なすがおいしい季節です 春雨サラダ 牛乳 ごはん マーボーなす E 566 P 26.1 F 15.4 E 674 P 30.3 F 17.0			
こ ん だ て	13(火) プルコギってなんだろ？ プルコギ丼 プルコギ丼(具) エクレア もずくスープ ごはん E 611 P 24.9 F 18.6 E 705 P 28.6 F 19.7			
	14(水) 豆乳のパワー チョコ ジャム ツナッコリー サラダ (その他の学校) コッペパン (その他の学校) ココア揚げパン (中学校) きのこ 豆乳シチュー E 569 P 27.9 F 18.8 E 641 P 32.1 F 20.1			
小 中	15(木) 琉球料理の日 オレンジ1/4 牛乳 千切りイリチー ごはん チムシンジ E 608 P 30.7 F 13.7 E 720 P 35.5 F 15.0			
	16(金) 敬老の日 紅芋チップス 牛乳 手づくりふりかけ ソーキの 煮つけ ごはん E 730 P 27.3 F 32.8 E 869 P 31.7 F 38.1			
こ ん だ て	20(火) 秋の彼岸 きゅうりのウサチー 納豆入り アンドゥスー 島野菜の みそ汁 ごはん E 574 P 23.6 F 13.3 E 681 P 27.4 F 14.6			
	21(水) 朝ごはん食べましたか？ ディズニー チーズ 牛乳 鮭キャベツカツ ジャーマン ポテト トマトリゾット E 524 P 25.8 F 22.1 E 600 P 29.6 F 24.6			
小 中	22(木) 秋分の日 いわしの梅煮 牛乳 秋のうまみ 肉じゃが ごはん E 602 P 25.7 F 16.6 E 724 P 30.3 F 18.7			
	26(月) 「米」は大事なエネルギー ごぼうサラダ 牛乳 ビーフ ストロガノフ ごはん E 646 P 23.8 F 21.2 E 770 P 27.8 F 24.1			
こ ん だ て	27(火) 里芋ってどんな芋？ 豚キムチ丼 豚キムチ丼の具 さといもの みそ汁 ごはん E 544 P 26.5 F 13.7 E 653 P 31.4 F 15.1			
	28(水) 豆の栄養 バナナ 牛乳 なすミート スパゲティ 焼きくり コロッケ E 647 P 26.3 F 17.3 E 747 P 30.8 F 19.6			
小 中	29(木) 日中国交正常化50周年 杏仁プリン 牛乳 ホイコーロー 水ギョーザ スープ ごはん E 655 P 25.8 F 16.7 E 772 P 30.2 F 18.6			
	30(金) 東北の味「芋煮」 きびなごの シークワーサーかけ 芋煮 ごはん E 592 P 28.6 F 15.7 E 700 P 32.8 F 16.2			

★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4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

⑦…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ パ…パナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

日	曜日	こんだて	おもに体をつくるものになる食品 ^(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 ^(きいろ)	おもに体の調子を整えるものになる食品 ^(みどり)	調味料
1	木	 ごはん⑦無 島野菜ソブシー⑦豚、豆、 麦、鶏 ⑦乳 ソムクジアンダーギー⑦ 豆	豚肉、かまぼこ、厚揚げ	こめ 三温糖 マッシュポテト、砂糖、紅芋、でんぷ ん、大豆油	冬瓜、へちま、にんじん、さんとうさ い、こんにゃく	かつお節、ポークブイ オン、みりん、酒、しょうゆ
2	金	 なかよしパン⑦麦、乳、豆 ポトフスープ⑦鶏、豚、 豆、麦 ⑦乳 イタリアンサラダ⑦豆 手作りパインジャム⑦パ	脱脂粉乳 ミニウインナー、無塩せきベーコン ツナ	小麦粉、砂糖、ショートニング 大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小 麦)、三温糖 ウインナー製造工場では、乳成分、卵、小麦を使用した製品を製造しています。	にんにく、にんじん、キャベツ、トマト アスパラガス、きゅうり、にんじん、 コーン パイン、シークワサー	イースト ポークブイオン、かつお節、 ベイリーブス イタリアンドレッシング
5	月	 ごはん⑦無 ナーベラーのみそ汁⑦ 豚、鶏、豆 ⑦乳 もずく丼(具)⑦豚、豆、麦 塩ちんすこう⑦麦、豚、豆	豚肉、無塩せきポーク、豆腐、みそ もずく、豚肉 本品工場では、乳成分を含む製品を製造しています。	こめ 大豆油、三温糖、でん粉 小麦粉、砂糖、ラード、ショートニング	にんじん、へちま、小松菜、たまねぎ たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマ ン、しょうが (一部に小麦・豚肉・大豆を含む)	かつお節 しょうゆ、みりん、酒
6	火	 ごはん⑦無 鶏大根⑦鶏、豆、豚、麦、 卵 ⑦乳 ひじきサラダ⑦豆、麦 ヨーグルト⑦乳、ゼ 冷やし中華(麺)⑦麦、 豆、ご 冷やし中華(具)⑦鶏、 豚、豆、麦 冷やし中華(たれ)⑦麦、 豆 春巻⑦麦、豚、豆 梨⑦無	鶏肉、絹厚揚げ、ボール天、うずら 卵 ひじき、ツナ 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天 無塩せきハム、わかめ、ツナ 本品工場では、小麦、そば、卵、乳成分を使用した設備で製造しています。	こめ 三温糖、大豆油 マヨネーズ(卵抜) 砂糖 小麦粉、でんぷん、水あめ、なたね 油、ごま油、大豆油 三温糖 砂糖 はるさめ、ラード、でんぷん、大豆油、 砂糖、小麦粉	大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、 きくらげ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、コーン 本品工場では、卵を使用した設備で製造しています。 きゅうり、もやし、小松菜、にんじん シークワサー きゃべつ、たまねぎ、にんじん 本品工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造しています。	かつお節、ポークブイ オン、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ
8	木	 ひじきごはん(中学校)⑦ 鶏、豆、麦 ⑦乳 ひじきごはん(その他の学 校)⑦麦、豆、鶏 田舎汁⑦豚、鶏、豆 さんまのかばやき⑦麦、 豆	鶏肉、ひじき、かまぼこ、油揚げ 鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆 豚肉、みそ さんま	こめ、麦、大豆油、砂糖 こめ、砂糖 じゃがいも 小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、水 あめ	にんじん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ にんじん、しいたけ、こんにゃく 大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう、しい たけ しょうが	かつお節、チキンブイ オン、しょうゆ、酒 かつお節エキス、チキ ンエキス、しょうゆ、カキエ キス、魚介エキス、みり ん、昆布エキス、椎茸エ かつお節、チキンブイ オン しょうゆ、みりん、酒
9	金	 ごはん⑦無 厚揚げのカレー煮⑦豚、 鶏、豆、麦 ⑦乳 十五夜バーグ⑦豆、鶏、 豚 お月見だんご⑦豆、麦	豚肉、かまぼこ、厚揚げ 鶏肉、豚肉、大豆	こめ 三温糖 豚脂、砂糖、でんぷん 上新粉、砂糖、水あめ 本品工場では、小麦、乳成分、くるみ、ごまを含む製品を製造しています。	冬瓜、にんじん、小松菜、こんにゃく 玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト	かつお節、ポークブイ オン、みりん、酒、しょう ゆ、カレー粉 しょうゆ
12	月	 ごはん⑦無 マーボーなす⑦豚、豆、 牛、鶏、ゼ、ご、麦 ⑦乳 春雨サラダ⑦豆、麦	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ ツナ	こめ ごま油、大豆油、でん粉 春雨、三温糖、オリーブ油	なす、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 あお豆、しょうが きゅうり、にんじん	麻婆豆腐の素、しょう ゆ、オイスターソース、 ポークブイオン 酢、しょうゆ
13	火	 ごはん⑦無 もずくスープ⑦鶏、豆、麦 ⑦乳 プルコギ丼(具)⑦牛、麦、 豆、も、ご エクレア⑦麦、卵、乳、 豆、ゼ	もずく、魚ソーメン 牛肉、みそ 卵、練乳、脱脂粉乳、ゼラチン	こめ 春雨、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、 でん粉 ファットスプレッド、小麦粉、チョコ、 ショートニング、砂糖	白菜、にんじん、長ねぎ、えのき にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけ のこ、こんにゃく、切干大根、にんにく	かつお節、チキンブイ オン、しょうゆ プルコギのたれ、酒、コ チュジャン、甜麺醬、 唐辛子 洋酒
14	水	 ココア揚げパン(中学校) ⑦麦、乳、豆 ⑦乳 コッペパン(その他の学 校)⑦麦、乳、豆 きのこ豆乳シチュー⑦ 鶏、豆、麦、豚 ツナッコーリーサラダ⑦豆 チョコジャム(その他の学 校)⑦乳、豆	脱脂粉乳、きなこ 脱脂粉乳 鶏肉、白花生、豆乳 マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。 ツナ 大豆、脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング、ココ ア、黒糖、大豆油 小麦粉、砂糖、ショートニング じゃがいも、小麦粉、乳不使用マー ガリン 植物油、砂糖、ココア	マッシュルーム、しめじ、にんじん、た まねぎ、白菜、パセリ、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 本品工場では、小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。	イースト イースト 乳無しホワイトルウ、 ベイリーブス、チキン ブイオン フレンチドレッシング
15	木	 ごはん⑦無 チムシンジ⑦豚、豆 ⑦乳 千切りイリチー⑦豚、豆、 鶏、麦 オレンジ⑦オ	豚肉、豚レバー、みそ 豚肉、豚三枚肉、昆布、ちきあぎ	こめ じゃがいも 三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんに く 切干大根、にんじん、小松菜、こんに ゃく オレンジ	かつお節 かつお節、ポークブイ オン、みりん、しょうゆ

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
16	金	 ②乳	ごはん⑦無 ソーキの煮つけ⑦豚、豆、 麦	豚本ソーキ、かまぼこ、昆布、厚揚 げ	こめ 三温糖	大根、にんじん、しいたけ、にんにく	酢、かつお節、しょうゆ、 みりん、酒
			手づくりふりかけ⑦ご、 麦、豆	しらす干し、青のり粉、糸けずり	ごま、ごま油、三温糖		しょうゆ
			紅芋チップス⑦豆		紅イモ、大豆油、三温糖		
			ごはん⑦無		こめ		
20	火	 ②乳	島野菜のみそ汁⑦豚、豆	豚肉、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さんとうさい	かつお節
			きゅうりのウサチー⑦鶏、 豆、麦	鶏ささみ	三温糖、オリーブ油	きゅうり、にんじん、もやし、シーク ワースー	酢、しょうゆ
			納豆入りアンドンスー⑦ 豆	納豆、みそ、糸けずり	三温糖、大豆油		みりん
21	水	 ②乳	トマトリゾット⑦鶏、麦、豆	鶏肉	こめ、麦、大豆油	にんじん、トマト、たまねぎ、マッシュ ルーム、コーン	かつお節、チキンブイ ヨン、デミグラスソース、 しょうゆ、ケチャップ
			デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。				
			マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。				
			ジャーマンポテト⑦豚、 豆、鶏	無塩せきウインナー	じゃがいも、大豆油	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、パセリ	ポークブイヨン
			マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。				
			鮭キャベツカツ⑦サ、麦、 豆	鮭	パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油 脂、大豆油	きゃべつ、たまねぎ	かつおエキス、
22	木	 ②乳	ディズニーチーズ⑦乳	ナチュラルチーズ			
			ごはん⑦無		こめ		
			秋のうまみ肉じゃが⑦豚、 麦、豆	豚肉、油揚げ	三温糖、大豆油、じゃがいも、さつま いも	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめ じ、あお豆、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、か つお節
			いわしの梅煮⑦麦、豆	いわし	砂糖、でんぷん	しそ、梅肉	しょうゆ、みりん
26	月	 ②乳	ごはん⑦無		こめ		
			ビーフストロガノフ⑦牛、 乳、麦、豆、鶏	牛肉、脱脂粉乳	じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大 豆油、生クリーム	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、しめじ、トマト、コーン、あお豆、に んにく	ワイン、ハヤシルウ、デ ミグラスソース、ペイ リース、ケチャップ
			デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。				
			マッシュルーム製造工場では小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む製品を製造しています。				
27	火	 ②乳	ごぼうサラダ⑦豆	ツナ	マヨネーズ(卵抜)、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン	
			ごはん⑦無		こめ		
			さといものみそ汁⑦鶏、豆	鶏肉、豆腐、みそ	さといも	にんじん、大根、長ねぎ	かつお節、チキンブイ ヨン
			豚キムチ丼⑦豚、豆、麦、 り、さ	豚肉、油揚げ	はるさめ、三温糖、でん粉、大豆油	白菜キムチ、はくさい、パクチョイ、に んじん、きくらげ	しょうゆ
28	水	 ②乳	なすミートスパゲティ⑦ 麦、豆、豚、鶏	豚肉、鶏レバー、大豆	スパゲティ、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、に んにく	ポークブイヨン、デミグ ラスソース、ウスター ソース、ケチャップ
			デミグラスソース工場では、特定原材料7品目のうち、えび・かに・卵・乳成分・落花生を含む製品を生産しています。				
			焼きくりコロッケ⑦麦、豆		じゃがいも、くり、さつまいも、植物油 脂、パン粉、水あめ、でんぷん、砂糖、 大豆油、コーンフラワー、小麦粉		
			バナナ⑦パ			バナナ	
29	木	 ②乳	ごはん⑦無		こめ		
			水ギョーザスープ⑦麦、 ご、豆、鶏、豚	水ギョーザ	春雨、でん粉、ごま油	しいたけ、にんじん、パクチョイ、長 ねぎ	かつお節、ポークブイ ヨン、しょうゆ
			水ギョーザ工場では、えび・かに・卵・乳成分を含む製品を生産しています。				
			ホイコーロー⑦豚、麦、 豆、卵	豚肉、厚揚げ、みそ、うずら卵	大豆油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマ ン、チンゲン菜、にんじん、たけのこ、 切干大根	しょうゆ、酒、みりん、豆 板醤、テンメンジャン
30	金	 ②乳	杏仁プリン⑦豆、も、り	豆乳	水あめ、でんぷん	もも、あんず、(一部にりんご由来成 分)	
			本品工場では、卵、乳成分を含む製品を製造しています。				
			ごはん⑦無		こめ		
			芋煮⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉、かまぼこ、厚揚げ	じゃがいも、さといも、三温糖	にんじん、小松菜、長ねぎ、しめじ、こ んにゃく	かつお節、ポークブイ ヨン、みりん、酒、しょう ゆ
			きびなごのシークワ ーサーかけ⑦麦、豆	きびなご	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	シークワースー	しょうゆ

調味料名	アレルギー	調味料名	アレルギー
ポークブイヨン	鶏、豚	フレンチドレッシング	無
ミニウインナー	鶏、豚	ウスターソース	無
無塩せきポーク	鶏、豚		
無塩せきハム	鶏、豚		
チキンブイヨン	鶏		
プルコギのたれ	麦、豆、も、ご		
テンメンジャン	麦、豆		
コチジャン	豆		
みそ	豆		
無塩せきウインナー	豚		
乳無しホワイトルウ	麦、豚		
デミグラスソース	麦、鶏		
水ギョーザ	麦、ご、豆、鶏、豚		
ツナフレーク	豆		
中華ベース麻婆豆腐	麦、豆、牛、豚、ぜ、ご		
白菜キムチ	麦、り、豆、さ		
ハヤシルウ	麦、豆、牛		
無塩せきベーコン	豚		
オイスターソース	無		
イタリアンドレッシング	無		

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。
家庭、学級においても毎日確認してください。
※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。
※かまぼこは基本的に卵なしの製品を使用しております。
※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り製品工場では、卵、小麦、乳、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。
原材料の魚は、えび・かにを食べています。
※しょうゆ・酢に含まれている『大豆・小麦』は醸造過程で消失しますので、アレルギーに表示しない場合があります。
※アーサ・もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。
※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。
※大量調理を行うため、調理場においては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。
※揚げ物に使用する大豆油は、2～3回程度使用しております。
※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。
※シママース、こしょうの表示はしておりません。