

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよみ教室	7
豊崎小	742	★合計	8,176
ゆたか小	752		

令和7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	小学校	550kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
栄養	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g
基準量				

※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。

1(月) 防災の日 牛乳 いわしのみぞれ煮 ごはん よせなべ風	2(火) くきわかめ 牛乳 茎わかめ和え ごはん マーボーだいこん	3(水) ハワイ移民125周年 牛乳 ごぼうサラダ ココアあげパン(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) ポルチギービーンズスープ	4(木) 世界陸上日本開催 牛乳 国産抹茶プリン 島野菜ンブシー ごはん 鶏つくねのすまし汁	5(金) 旧盆の為お休み
8(月) 夏バテ予防 牛乳 ネギ塩豚丼 ネギ塩豚丼(具) かけて食べる ごはん とうふとわかめのみそ汁	9(火) 昆布はどこから? 牛乳 オレンジ クワイリチー ごはん 鶏シブイ汁	10(水) イタリアの米料理 牛乳 チーズ大福 キャベツのメンチカツ ポテトの炒め煮 トマトリゾット	11(木) アジアに注目 牛乳 豚肉のチンジャオロース スンドゥブチゲ風スープ ごはん	12(金) まごわやさしい 牛乳 野菜と豆のごま和え シシヤモ天ぷら ごはん 里芋とわかめのみそ汁
15(月) 敬老の日 敬老の日 敬老の日	16(火) 食事中の手はどこに? 牛乳 ンムクジアンダギー クファージュシー(座安小・座安小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(上記以外の学校) 鶏と大根のすまし汁	17(水) 後片付けはいいね!! 牛乳 もずく厚焼き玉子 ごはん 厚揚げの中華煮	18(木) 郷土料理の日 牛乳 野菜チャンプルー ごはん チムシンジ	19(金) 食育の日(かみかみ献立) 牛乳 さつまいもスティック こんにゃくのきんぴら ごはん もずくすまし汁
22(月) フルーツパンチ!? 牛乳 フルーツパンチ ごはん チキンカレー	23(火) 秋分の日 牛乳 オレンジ きのこの和風スパゲティ 焼き栗コロッケ	24(水) 秋の味覚 牛乳 オレンジ きのこの和風スパゲティ 焼き栗コロッケ	25(木) アーサについて 牛乳 肉そぼろ丼 肉そぼろ(具) かけて食べる ごはん アーサ汁	26(金) 大豆の豆知識 牛乳 ひじきいため アジカツ ごはん 具だくさんみそ汁

29(月) トーカチ

牛乳

ちんすこう

チキナーチャンプルー

ごはん

イナムドゥチ

30(火) 学校給食の栄養

牛乳

ヨーグルト

きびなごの南蛮揚げ

ごはん

鶏じゃが

給食準備は協力しましょう

給食の準備・会食・片付けなど一連の活動を通して、ゆたかな人間関係の構築や時間の使い方の大切さを学ぶことができます。学級のお友達と協力して楽しい給食時間を過ごしましょう。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行くと売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいぶん「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる「連せ調理」がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結び、② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★
☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆

令和7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、いわし、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をしています。 ※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、海鰱類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法・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等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は、下記の表に記載します。			
日	曜日	こ ん だ て	(あが) おもに体をつくるものになる食品	(まいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の潤いを保つものになる食品	調味料
1	月	 よせなべ風 いわしのみぞれ煮	鶏肉、とうふ、がんもどき(大豆) いわし	こめ でん粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、長ねぎ、しょうが だいこん	チキンブイオン(鶏) 魚エキスを(さば)
2	火	 ごはん マーボーだいこん くきわかめ和え	豚肉、高野豆腐、豆腐、みそ きわかめ	こめ ごま油、大豆油、でん粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが もやし、きゅうり、にんじん	麻婆豆腐の素(小麦、かきエキス、大豆、牛、豚、ゼラチン、ごま)、オイスターソース(ホタテエキス、かきエキス)、ポークブイオン(豚・鶏) ドレッシング(小麦・ごま、大豆、鶏・豚)
3	水	 ココア揚げパン(座安小・豊崎小・豊見城小・伊良波小) コッペパン(その他の学校) ホルチギーピーンズスープ ごぼうサラダ ごはん	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 ウインナー(鶏・豚) ツナ	ショートニング、小麦粉、黒糖、ココア(大豆)、大豆油 ショートニング、小麦粉 じゃがいも、赤いんげん豆 卵なしマヨネーズ	大豆由来成分 大豆由来成分 ポークブイオン(豚・鶏)	
4	木	 鶏つくねのすまし汁 島野菜コンビーフ 国産抹茶プリン	つくね(鶏・豚・小麦・ごま・大豆・かきエキス) 豚肉、厚揚げ、みそ 豆乳(大豆)	ごま油 大豆油 植物油	キャベツ、たけのこ、しめじ、長ねぎ 冬瓜、へちま、にんじん、小松菜、こんにゃく 抹茶	チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(豚・鶏)
5	金	旧盆				
8	月	 ごはん ねぎ塩豚丼 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 とうふ、わかめ、みそ	こめ 大豆油、でん粉、ごま じゃがいも	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、レモン汁 にんじん、しめじ	
9	火	 ごはん 鶏シブイ汁 タープイリチー オレンジ トマトリソット	鶏肉 ぶたにく、昆布、かまぼこ	こめ 大豆油	とうがん、にんじん、えのき、こまつな、きくらげ、しょうが だいこん、にんじん、こんにゃく オレンジ	ポークブイオン(豚・鶏)
10	水	 ポテトの炒め煮 キャベツのメンチカツ チーズ大福 ごはん	ウインナー(豚) 豚肉、大豆 チーズ(乳)	こめ、大豆、大豆油、でん粉(とうもろこし) 大豆油、じゃがいも パン粉(小麦)、でん粉、大豆油 大豆油、もち粉、でん粉(とうもろこし)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、トマト にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ	チキンブイオン(鶏) デミタソース(小麦・鶏) ポークブイオン(豚・鶏) チキンコンソメ(鶏)
11	木	 ごはん スンドブチゲ風スープ 豚肉のチンジャオロース	鶏肉、豆腐 豚肉	こめ ごま油 大豆油、でん粉	にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、しいたけ、にら、にんにく にんにく、にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ	ポークブイオン(豚・鶏) コチュジャン(大豆)
12	金	 ごはん 里芋とわかめの味噌汁 野菜と豆のごま和え ししゃも天ぷら	鶏肉、わかめ、麦も(大豆、大豆) 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、植物油、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	オイスターソース(ホタテエキス、かきエキス)
15	月	敬老の日				
16	火	 クアージュソー(座安小・豊崎小・豊見城小・伊良波小) ひじきごはん(その他の学校) 鶏と大根のすまし汁 シムクシアンドギー ごはん	豚肉、かまぼこ、昆布、和揚げ(大豆) ひじき、大豆、鶏肉、油揚げ(大豆) 鶏肉	こめ、大豆油、ラード(豚) マッシュポテト、紅芋、でん粉	にんじん、しいたけ、栗ねぎ にんじん、こんにゃく だいこん、にんじん、えのき、小松菜、きくらげ、しょうが	ポークブイオン(豚・鶏) チキンエキスを(鶏)、かきエキス
17	水	 厚揚げの中華煮 もずく厚焼き玉子 ごはん チムシンジ 野菜チャンプルー	豚肉、厚揚げ(大豆) 卵、もずく 豚肉、豚レバー、みそ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	こめ 大豆油、でん粉 でん粉、植物油	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが	オイスターソース(ホタテエキス、かきエキス)、ポークブイオン(豚・鶏)
18	木	 ごはん チムシンジ 野菜チャンプルー	豚肉、豚レバー、みそ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	こめ じゃがいも 大豆油	にんじん、にんにく にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく	
19	金	 ごはん もずくすまし汁 こんにゃくのかんぴら さつまいもスティック ごはん	もずく、豆腐 鶏肉、油揚げ(大豆) 鶏肉	こめ 大豆油、ごま、ごま油 さつまいも、植物油	にんじん、えのき、小松菜、長ねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく	チキンブイオン(鶏)
22	月	 ごはん チキンカレー フルーツポンチ	鶏肉、鶏レバー 鶏肉、鶏レバー	こめ じゃがいも、乳無しマーガリン(大豆・豚)、米粉、大豆油、黒糖 ゼリー	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、パイナップル、チェリー、アロエ、シークワーサー	チャツネ(りんご)
23	火	秋分の日				
24	水	 きのこの和風スパゲティ 焼き栗クロック オレンジ ごはん アーサー汁 肉そぼろ バナナ	鶏肉、ベーコン(豚) 鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐 アーサー、豆腐 豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐	スパゲティ(小麦)、大豆油 じゃがいも、さつまいも、くり、植物油、パン粉(小麦)、小麦粉、コーンフラワー、水あめ、でん粉、大豆油 こめ 大豆油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、マッシュルーム、えのき、エリンギ、キャベツ、小松菜、にんにく オレンジ	チキンブイオン(鶏) 本つゆ(まぐろ)
25	木	 ごはん アーサー汁 肉そぼろ バナナ	アーサー、豆腐 豚肉、鶏肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐	こめ 大豆油	とうがん、しょうが コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えだ豆、しょうが バナナ	
26	金	 ごはん 貝だくさん汁 アジカツ ひじき炒め ごはん イナムドゥチ チキナーチャンプルー ちんすこう	豆腐、みそ アジ、白身魚(スケソウダラ)、豆乳(大豆) ひじき、豚肉、大豆、油揚げ、かまぼこ 豚肉、かまぼこ、みそ 豆腐、豚肉、ツナ	こめ じゃがいも パン粉(小麦)、大豆油、小麦粉、でん粉 大豆油	えのき、にんじん、ほうれん草 たまねぎ にんじん、キャベツ、にら、こんにゃく	ホタテ ポークブイオン(豚・鶏)
29	月	 ごはん イナムドゥチ チキナーチャンプルー ちんすこう	豚肉、かまぼこ、みそ 豆腐、豚肉、ツナ	こめ 大豆油 小麦粉、ラード(豚・牛)	しいたけ、こんにゃく からしな、キャベツ、もやし、にんじん	ポークブイオン(豚・鶏)
30	火	 ごはん とりじゃが きびなごの南蛮づけ ヨーグルト	鶏肉、油揚げ(大豆) きびなご 脱脂粉乳、全粉乳	こめ じゃがいも、大豆油 米粉、でん粉、大豆油 ゼラチン	にんにく、たまねぎ、えだ豆、こんにゃく、にんじん にんじん、たまねぎ、ピーマン 寒天	