



平成28年 9月の予定献立表

那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		G=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

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。

こ ん だ て	●9月欠食予定● ★6日 南小5年 ★7日 南小5年 ★8日 小禄小6年、宇小6年 ★9日 小禄小6年、宇小6年、南小5年 ★12日 南小6年 ★15日 宇小5年、垣花小6年 ★16日 宇小5年、垣花小6年、南小6年、小禄中3年、 金城中3年、鏡原中3年		トーチカについて トーチカは、旧暦の8月8日に88歳を祝う 長寿祝いで、江戸時代に薩摩から伝わっ た風習です。 たらいに米を盛り、トーチカを飾り立てお祝 いしたことからトーチカと呼ばれるようにな りました。トーチカとは「斗掻き」の事で、お 米をすりきる竹でできた棒です。 88歳の長寿祝いは本土では「米寿」とい います。 今年のトーチカは9月8日です。 給食でも8日になかみ汁のお祝い献立で す。	1(木) ぐしちゃんいい葉和え いわしうめ煮 あわごはん 豚汁	2(金) ぶどう2こ 小魚のあめがらめ 麦ごはん 煮つけ
	あ か き み ど り	★20日 小禄小5年 ★21日 小禄小5年 ★23日 金城中2年 ★29日 さつき小6年		★26日 小禄中 ★30日 さつき小6年	牛乳、ぶた肉、油あげ、みそ、ささみ いわし こめ、あわ、里芋、じゃがいも、ごま さとう、かたくりこ だいこん、にんじん、ながねぎ、もやし えのきたけ、ぐしちゃんいい葉、コーン
こ ん だ て	5(月) ホイコーロー 黒軸ビーンズ あわごはん ワンタンスープ	6(火) コーンしゅうまい オレンジ 麦ごはん マーボーヘチマ	7(水) 温野菜サラダ ポークメンチカツ べにいもパン ミネストローネ	8(木) モウイの梅和え チーズかまぼこ 黒米ごはん なかみ汁	9(金) きんぴらごぼう あぶらみそ 麦ごはん アーサと冬瓜のスープ
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ、赤みそ だいず こめ、あわ、こむぎ、でんぶ、ごま油 揚げ油、さとう、こくとう たまねぎ、ねぎ、はくさい、にんじん たけのこ、キャベツ、赤ピーマン、にら	牛乳、ぶた肉、豚レバー、とうふ、みそ たら こめ、むぎ、揚げ油、ごま油、さとう でんぶ、こむぎ、ラード、パン粉 へちま、たまねぎ、にんじん、にら コーン、オレンジ	牛乳、ベーコン、ささみ、ぶた肉 パン、ドレッシング、パン粉、でんぶ さとう、揚げ油 たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン パセリ、トマト、刻みワサビ、いんげん	牛乳、なかみ、ぶた肉、チリメン かつおぶし、かまぼこ、チーズ こめ、黒米、さとう、揚げ油 こんにゃく、しいたけ、きゅうり モウイ、うめぼし	牛乳、アーサ、とうふ、ぶた肉、油あげ ツナ、だいず、みそ こめ、むぎ、ごま、揚げ油、ごま油、さとう とうがん、たけのこ、しいたけ、ごぼう にんじん、ピーマン、こんにゃく
こ ん だ て	12(月)着切みかん レンコン入りつくね 麦ごはん ピリから肉みそ炒め	13(火) ちゅうかポテト 枝豆サラダ 麦ごはん 豚肉としらたき炒め	14(水) スナックアーモンド モウイのツナ和え ジャージャーめん	15(木) にんじんイリチー お月見だんご きのこごはん みそけんちん汁	16(金) ぶりフライ フルーツナタデココ チキンライス
あ か き み ど り	牛乳、ぎゅう肉、みそ、とり肉 こめ、むぎ、揚げ油、さとう、でんぶ ラード、パン粉 たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだ豆 レンコン、みかん	牛乳、ぶた肉、油あげ、ひじき、ハム(乳) こめ、むぎ、さとう、揚げ油、ごま、水あめ さつまいも、はちみつ たまねぎ、にんじん、えだ豆、こんにゃく きゅうり、もやし	牛乳、ぶた肉、だいず、みそ、ワカメ、ツナ 中華めん、揚げ油、ごま油、さとう でんぶ、アーモンド、醤油 たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ、モウイ、きゅうり	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、ツナ、きなこ ベーコン こめ、さとう、里芋、揚げ油、もち米 ひらたけ、にんじん、ごぼう、コマ なめこ、しいたけ、とうがん、ながねぎ	牛乳、とり肉、ぶり、とうにゅう こめ、マウイ、揚げ油、こむぎ、パン粉 水あめ、さとう たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 コーン、パプリカ、みかん、パイン、もも
こ ん だ て	9月15日は十五夜です。 給食でも15日にお月見 だんごが登場しますよ♪ お楽しみに♪	20(火) ゴーヤーのツナあえ ミートボール あわごはん 春雨スープ	21(水) もやしのナムル 納豆 麦ごはん 肉じゃが	ふちやぎ について 豊作を祈願し、沖縄で 十五夜にお供えるお もち。おもちのまわり には塩ゆでした小豆がま ぶされています。	23(金) ミニトマト チーズ 麦ごはん 夏野菜カレー
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、ツナ、だいず こめ、あわ、はるさめ、ごま、さとう パン粉、ラード、揚げ油、ごま油 パプリカ、にんじん、しめじ、ゴーヤー もやし、赤ピーマン、シークワーサー	牛乳、ぶた肉、わかめ、なっとう こめ、むぎ、じゃがいも、揚げ油、さとう ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだ豆 もやし、きゅうり	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ こめ、揚げ油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、アサリ 刻みワサビ、キャベツ、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、豚レバー、白いんげん チーズ こめ、むぎ、じゃがいも、マウイ、揚げ油 こむぎ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、ミニトマト	
こ ん だ て	26(月) 赤魚のシーアサソース クワアージュシーパパイアの和え物	27(火) ブロッコリーサラダ りんご ミートソーススパゲティ	28(水) タマネーチャンプルー しそごはん シカムドウチ	29(木) 温野菜サラダ ウインナー コッパン チリコンカン	30(金) 切干し大根いため ハンバーグ あわごはん たまごスープ
あ か き み ど り	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、油あげ あかうお、ツナ こめ、揚げ油、こむぎ、さとう にんじん、こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、赤ピーマン、シークワーサー	牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、トマト ハム スパゲティ、ラード、オリーブ油、さとう たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム トマト、パセリ、アサリ、刻みワサビ、コーン	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とうふ こめ、揚げ油 しそ、とうがん、こんにゃく、しいたけ キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	牛乳、ぶた肉、だいず、いんげん豆、ツナ カツネ パン、揚げ油、さとう、でんぶ たまねぎ、にんじん、ピーマン、アサリ 刻みワサビ、キャベツ、赤ピーマン	牛乳、卵、きめこ、豆腐、いとよりだい ぶた肉、とり肉、だいず こめ、あわ、でんぶ、かたくりこ 揚げ油、さとう、パン粉 コーン、えのきたけ、パプリカ、だいこん こんにゃく、にんじん、グリーンピース

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)