

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、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。

「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

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

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。

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。

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。

9月1日は防災の日

防災の日は1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。
給食でも、防災の日にちなんで9月2日は常温でも保存性の高い缶詰や乾物、日持ちのする野菜を中心とした献立にしました。防災の日の機会に、非常食や水を保管し、設置場所を家族と確認するなど、改めて防災意識を高めましょう。

9/27は海から豚がやってきた記念日

太平洋戦争で多くの被害を受けた沖縄。県民にとって貴重な食糧であった豚も激減し、県民は食糧難で苦しんでいました。故郷の悲惨な状況を聞いたハワイに住むウチナーンチュは、生き残った豚を送ることで沖縄の復興をどうにかして支援したいと考えました。集めた寄付で購入した豚は550頭。激しい雨風の中で命がけの航海を続け、28日目にうるま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。この時届けられた豚は、4年後には10万頭になり、沖縄の養豚業を復活させ、食糧難を解消するなど、戦後復興に大きく貢献しました。今もこうして豚食が沖縄の食文化として継承されているのは、この時のハワイからの豚のおかげです。このことを継承し、感謝の心を忘れないために、沖縄に豚が届いた9月27日を「海から豚がやってきた記念日」として定めています。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3〜4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など				揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える					
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質					
2日 (月) 防災の日 (9/1) 献立	牛乳		牛乳						
	麦ごはん	米 麦							
	いわしの味噌煮		いわしの味噌煮（大豆）						
	ツナじゃが	じゃがいも こめ油	ツナ	人参 玉葱 いんげん こんにゃく 椎茸	醤油（小麦・大豆）みりん 薄口醤油（小麦・大豆）酒 ポークフィヨン（豚肉・鶏肉） ぬちまーす かつお節				
	しそひじき	白ごま 三温糖	ひじき しらす干し 糸けずり		ゆかり粉 醤油（小麦・大豆）みりん				
一食当たりの栄養価		I初† - 701 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.1 g	炭水化物 107.7 g				

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3日 (火)	ねぎ塩豚丼	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		具	でん粉 こめ油 ごま油	豚肉	にんにく 玉葱 こんにゃく 人参 長ねぎ 竹の子 しめじ	醤油 (小麦・大豆) みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす	
		ひき肉ともやしの ピリ辛みそ汁		鶏ひき肉 白みそ(大豆) あわせみそ (大豆)	にんにく もやし 人参 きゃべつ えのき にら 長ねぎ 木くらげ	酒 豆板醤 かつお節 ぬちまーす	
		果物			【予定】巨峰		
		一食当たりの栄養価	I初† - 649 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 91.4 g	
4日 (水)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)				
		チリコンカン	こめ油	金時豆 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース (大豆・りんご) トマトソース (大豆) チリパウダー ケチャップ タバスコ ぬちまーす こしょう	
		カラフルマリネ	三温糖 オリーブ油		人参 あお豆 (大豆) 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり きゃべつ	りんご酢 ぬちまーす こしょう	
		マッシュルームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 生クリーム (乳) 脱脂粉乳	マッシュルーム 玉葱 人参 白菜 パセリ	チキンフィヨン (鶏肉) 豚がら ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	I初† - 698 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 87.9 g	
5日 (木)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		まぐろのねぎみそ焼き	はちみつ こめ油	まぐろ 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	長ねぎ 生姜	酒	
		冬瓜のそぼろ煮	こめ油 三温糖 でん粉	豚ひき肉 厚揚げ (大豆)	冬瓜 人参 玉葱 椎茸 あお豆 (大豆) 生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		ゴーヤーのごま和え	白ごま 三温糖 ごま油	鶏ささみ	にがうり きゅうり 大根 人参 シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦)	
		一食当たりの栄養価	I初† - 718 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 19.6 g	炭水化物 95.2 g	
6日 (金) 沖縄終戦の日 (9/7) 献立		牛乳		牛乳			
		ボロボロジュシー	米 麦 こめ油	豚肉 麦みそ (小麦)	小松菜 冬瓜 人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		マーミナーチャンプルー	こめ油	厚揚げ (大豆) ツナ 糸けすり	もやし きゃべつ 人参 にら	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		芋のごま天ぷら	さつまいも 小麦粉 でん粉 黒ごま ザラダ油	卵 揚げ油② 小麦・乳・大豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I初† - 547 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 67.3 g	
9日 (月) あ中2年欠食		牛乳		牛乳			
		ナシゴレン	米 こめ油	鶏肉	人参 マッシュルーム 玉葱 ピーマン にんにく トマトジュース	ケチャップ サンバル (大豆) 醤油 (小麦・大豆) こしょう チキンフィヨン (鶏肉) ぬちまーす	
		目玉焼き		目玉焼き (乳・卵・大豆・ゼラチン)			
		チャプチャイ	こめ油 ごま油 でん粉	えび 豚肉	小松菜 人参 玉葱 しめじ にんにくの芽 竹の子 にんにく 生姜	オイスターソース (大豆) 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
		果物			【予定】りんご		
		一食当たりの栄養価	I初† - 691 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 21 g	炭水化物 94.6 g	
10日 (火) トーチ		牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 昆布 白かまぼこ (大豆)	人参 切干大根 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) 酒 豚がら かつお節 ぬちまーす	
		イナムドゥチ		カステラかまぼこ (卵・大豆) 豚肉 油揚げ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ	かつお節 豚がら	
		アガラサー	小麦粉 粉黒糖	牛乳		重曹 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	I初† - 697 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 14.5 g	炭水化物 110.6 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
11日 (水)		牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン（小麦・乳・大豆）				
		パパイヤのトマト煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳	にんにく ブロッコリー マッシュルーム 玉葱 パパイヤ 人参 トマト	ウスターソース（大豆・りんご） 赤ワイン ケチャップ チキンブイヨン（鶏肉）豚がら ぬちまーす こしょう	
		コロコロサラダ	三温糖 マヨネーズ（卵・大豆・りんご）	ひよこ豆 白いんげん豆 レッドキドニー ハム（豚肉・大豆）	あお豆（大豆） コーン 人参 きゅうり レモン果汁	ぬちまーす こしょう マスタード	
		冬瓜ジャム	三温糖 でん粉		冬瓜 リンゴピューレ シークワーサー果汁	白ワイン	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 742 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 25.4 g	炭水化物 96.5 g	
12日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ビビンバ	肉みそ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 赤みそ（大豆）	木くらげ 生姜 にんにく	醤油（小麦・大豆）みりん 豆板醤	
		ナムル	白ごま ごま油 三温糖		もやし 小松菜 人参	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦）ぬちまーす	
		あさりとわかめのスープ		あさり わかめ 絹ごし豆腐（大豆）	玉葱 人参 竹の子 長ねぎ	薄口醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす こしょう かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）酒	
		果物			【予定】梨		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 682 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 20.5 g	炭水化物 93.2 g	
13日 (金)		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ油③ 小麦・乳・大豆・卵・ごま	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		ゴーヤーチャンプルー	こめ油	豚肉 沖縄豆腐（大豆） 卵 糸けずり	にがうり 人参	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす	
		冬瓜汁		鶏肉	冬瓜 人参 小松菜	醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 749 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 27.3 g	炭水化物 86.8 g	
17日 (火) 十五夜 		牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのみぞれがけ		さば	大根	薄口醤油（小麦・大豆）酒 みりん りんご酢 かつお節	
		芋の子汁	里芋	鶏肉 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	大根 人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 椎茸	かつお節	
		栗入り小倉白玉	栗 白玉団子 粉黒糖 三温糖	小豆		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 795 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 113 g	
18日 (水)		牛乳		牛乳			
		ラーメン	ラーメン（小麦・大豆）				
		麻婆ラーメン	スープ	豚ひき肉 豚レバー 赤みそ（大豆） 赤だし（大豆・鶏肉）	にんにく 生姜 人参 玉葱 長ねぎ 木くらげ パクチョイ 竹の子	テンメンジャン（小麦・大豆・ごま）豆板醤 ぬちまーす 醤油（小麦・大豆）かつお節 チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		青菜あえ	三温糖 白ごま ごま油	しらす干し	小松菜 もやし 人参	醤油（小麦・大豆）りんご酢 ぬちまーす	
		芋と大豆の甘がらめ	さつまいも サラダ油 アーモンド 白ごま 三温糖 水あめ	大豆	揚げ油①	醤油（小麦・大豆）みりん	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 733 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 96.1 g	
19日 (木)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		冬瓜のカレー煮	でん粉 こめ油	豚ひき肉 厚揚げ（大豆）	冬瓜 にんにく 玉葱 人参 いんげん しめじ	カレールー（小麦・大豆・鶏肉・牛肉）醤油（小麦・大豆） 酒 ぬちまーす 豚がら チキンブイヨン（鶏肉）	
		厚焼き玉子		厚焼き玉子 （卵・小麦・大豆）			
		シークワーサー和え	三温糖	ツナ	小松菜 人参 きゃべつ もやし シークワーサー果汁	酢（小麦）ぬちまーす 薄口醤油（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 725 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23.6 g	炭水化物 96.2 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	20日 (金)	牛乳		牛乳			
		秋の香りごはん 	米 さつまいも 栗 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ（大豆）	人参 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆）みりん 酒 ぬちまーす かつお節	
		魚のもみじ焼き 	マヨネーズ（卵・大豆・りんご）	ホキ 白みそ（大豆）	人参 マッシュルーム 玉葱	ぬちまーす こしょう	
		きのこのすまし汁		白かまぼこ（大豆）	人参 しめじ えのき 椎茸 小松菜 大根	薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす かつお節 だし昆布	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 735 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 91.4 g	
	24日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		ハヤシライス	小麦粉 こめ油 マーガリン（乳・大豆）	豚肉	にんにく 玉葱 人参 トマト ピーマン セロリ マッシュルーム リンゴピューレ	ウスターソース（大豆・りんご） 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ（小麦・大豆・牛肉） ケチャップ ぬちまーす チキンブイヨン（鶏肉）豚がら	
		じゃことチーズのサラダ	白ごま 三温糖 こめ油	しらす干し 糸けすり チーズ（乳）	きゃべつ きゅうり 人参	醤油（小麦・大豆）酢（小麦）	
		果物			【予定】青切みかん		
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 770 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 25.1 g	炭水化物 107 g	
	25日 (水)	牛乳		牛乳			
		深川めし	米 こめ油	あさり 鶏肉 ひじき	人参 椎茸 あお豆（大豆）	薄口醤油（小麦・大豆）酒 ぬちまーす かつお節	
		豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	豆腐ハンバーグ （大豆・鶏肉・豚肉）	人参 しめじ エリンギ えのき 椎茸 長ねぎ 生姜	薄口醤油（小麦・大豆）みりん かつお節	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ（大豆）わかめ 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	かぼちゃ 玉葱 ねぎ	かつお節	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 678 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 94.6 g	
	26日 (木)	牛乳		牛乳			
		全粒粉パン	パン（小麦・乳・大豆）				
		魚のトマトソースがけ	オリーブ油	すけとうだら	玉葱 なす トマト にんにく バジル	トマトソース（大豆） ウスターソース（大豆・りんご） ケチャップ ぬちまーす こしょう	
		野菜のガーリックソテー	こめ油	ベーコン（豚肉）	きゃべつ 人参 小松菜 しめじ にんにく	ぬちまーす こしょう	
		コーンチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） こめ油	鶏肉 生クリーム（乳） 脱脂粉乳	コーン 玉葱 人参 パセリ	チキンブイヨン（鶏肉）豚がら ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 755 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 30.6 g	炭水化物 85.9 g	
	27日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちぎびごはん	米 もちぎび				
		からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐（大豆） ちきあげ（大豆）	からし菜 もやし 人参	醤油（小麦・大豆）みりん ぬちまーす	
		ソーキ汁		豚ソーキ 昆布	大根 人参 山東菜 生姜	醤油（小麦・大豆）ぬちまーす 豚がら かつお節	
		うむくじ	うむくじ こめ油				
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 823 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 29.2 g	炭水化物 108.4 g	
東中欠食	30日 (月)	牛乳		牛乳			
		ミートスパゲティ	スパゲティ（小麦） 三温糖 こめ油 オリーブ油	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	なす 玉葱 人参 トマト ピーマン にんにく マッシュルーム	トマトピューレー ウスターソース（大豆・りんご） ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす こしょう	
		花野菜サラダ	三温糖 ごま油	ハム（豚肉・大豆）	ブロッコリー コーン カリフラワー 人参 きゅうり きゃべつ	醤油（小麦・大豆）酢（小麦） りんご酢 ぬちまーす	
		チョコチップスコーン	小麦粉 三温糖 マーガリン（乳・大豆） チョコチップ（乳・大豆）	卵 ヨーグルト（乳） 生クリーム（乳）		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	1杯分 - 697 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 31.3 g	炭水化物 78.2 g	

