

令和7年

9月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcl	24.0 g	21.7g
	中学校	830 kcl	41.5 g	27.7 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。

今月の行事食		●9月8日(月)「沖縄終戦の日献立」 1945年9月7日は沖縄の地上戦が終わった日です。平和の願いをこめて、感謝の気持ちを持ち、食べましょ う。 ●9月18日(木)「琉球料理の日献立」 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」です。 魚汁やフータシヤーがでます！ ●9月19日(金)「食育の日献立」 中国料理の「酢豚」を提供します。		●9月22日(月)「シークワサーの日献立」 毎年9月22日は「シークワサーの日」です。和え物に、県産のシークワサーを使用し提供します♪シークワサーはビタミンCを多く含んでいるため、疲れた体を回復させる役割がありますよ！ ●9月29日(月)「トーカチお祝い献立」 旧暦8月8日は、88歳(米寿)をむかえた方をお祝 いする日です。たくさん食べて、長寿をあやかりましょ う！	
こ ん だ て	1(月) ●防災の日献立 いわしのしょうがに とりごぼう ごはん かくぎりだいこん いため	2(火) キャベツの ごまあえ ごはん わふうおろし ハンバーグ あさりの みそしる	3(水) オレンジ ひじきと ふいため ごはん さつまじる	4(木) ●旧盆献立 ひじきいり あつやきたまご ウンケー ジュシー ヌンクウグワ	5(金) きゅうぼん 旧盆 きゅうぼん 旧盆
	8(月) ●沖縄終戦の日献立 さつまいも てんぷら やふあら ジュシー タマナー チャンプルー	9(火) だいず ふりかけ きんぴらごぼう ごはん とうがんの みそしる	10(水) バナナ ごはん そぼろどんのぐ さわにわん	11(木) さばの カレーやき わふうきのこ スパゲティ ポテトサラダ	12(金) チャプスイ ごはん やきぎょうざ ちゅうかふう スープ
	15(月) 敬老の日 敬老の日	16(火) こんにゃくのお かかいため ごはん やきししゃも じゃがいもと わかめのみそしる	17(水) マカロニ サラダ ぶたにくの コロケ きりぼし だいこんの スープ こくとうパン	18(木) ●琉球料理の日献立 フータシヤー ごはん もずくのり さかなじる	19(金) ●食育の日献立 むしまんじゅう ごはん すぶた はるさめ スープ
	22(月) ●シークワサーの日献立 べにいもの きなこがけ カレーうどん こまつなの シークワサー あえ	23(火) 秋分の日 秋分の日	24(水) れんこんの ごまサラダ ごはん マーボー とうがん	25(木) チキンの オープンやき ごはん コーンピラフ スクランブル エッグ	26(金) 欠食: 中小6年・南小6年 やさいの あますあえ ごはん ちくわの いそべあげ みそ けんちんじる
こ ん だ て	29(月) ●トーカチお祝い献立 欠食: 中小6年・南小6年 だいこんの ウサチー ごはん けんさん まぐろカツ チムシンジ	30(火) バナナ チリコンカン コッペパン とうにゅういり クリーム スープ	夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人も いるかもしれません。自分の生活をふりかえって生活リズムをととのえましょう。 早起き、早寝 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的にすごす		
	学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)				

2025年9月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL：895-5701

日	曜日		こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
				(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
1	月		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、しめじ、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
			いわしのしょうが煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)			
			角切り大根炒め	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	だいこん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
2	火		ごはん		米		
			あさりのみそ汁	あさり、豆腐(大豆)、わかめ		しめじ、大根、にんじん、長ネギ	酒、赤みそ、白みそ、花かつお
			和風おろしハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	三温糖、片栗粉	大根、ねぎ	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、しょうゆ、シママース
3	水		キャベツのごまあえ		練り白ごま、白すりごま、三温糖、ごま油(ごま)	キャベツ、大根、にんじん、コーン、モーウイ	酢、しょうゆ、シママース
			ごはん		米		
			さつま汁	とり肉	さつまいも	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお
4	木		ひじきと麴炒め	ひじき、豚肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、大豆	麴(小麦・大豆)、三温糖、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、にら	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
			オレンジ			オレンジ(予定)	
			ウンケージュージー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	米、サラダ油(大豆)	にんじん、ねぎ、しいたけ	花かつお、シママース、しょうゆ、みりん、酒、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
8	月		ひじき入り厚焼き玉子	ひじき入り厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
			ヌンクックワ	豚肉、厚揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、こまつな、あお豆(大豆)、しいたけ	しょうゆ、みりん、シママース、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)、花かつお
			やふあらじゅうしい	豚肉、もずく	米、麦、サラダ油(大豆)	こまつな、にんじん	しょうゆ、シママース、花かつお
9	火		さつまいも天ぷら		さつまいも天ぷら(小麦)、サラダ油(大豆)		
			タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし	しょうゆ、シママース
			ごはん		米		
10	水		冬瓜のみそ汁	豆腐(大豆)、わかめ		とうがん、えのきたけ、にんじん、しいたけ	花かつお、赤みそ、白みそ
			きんぴらごぼう	豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、ごま油(ごま)、サラダ油(大豆)	ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース
			大豆ふりかけ	大豆ふりかけ(小麦・ごま・大豆)			
11	木		ごはん		米		
			沢煮椀	鶏肉		ごぼう、大根、にんじん、長ネギ、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
			そぼろ丼	とり肉、大豆、ひじき	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	にんじん、たまねぎ、コーン、あお豆(大豆)、にんにく、しょうが	シママース、赤みそ、しょうゆ、みりん、酒
12	金		バナナ			バナナ(予定)	
			和風きのこスパゲッティ	ベーコン(豚肉)、鶏肉	スパゲティ(小麦)、サラダ油(大豆)、オリーブ油	しめじ、マッシュルーム、しいたけ、木くらげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイオン(鶏肉)
			さばのカレー焼き	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ、カレー粉、みりん、酒
16	火		ポテトサラダ	ハム(豚肉・大豆)	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、にんじん、コーン、パジル、パセリ	しょうゆ、酢、シママース、こしょう
			ごはん		米		
			中華風スープ	鶏肉	片栗粉	はくさい、たまねぎ、もやし、コーン、たけのこ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、チキンブイオン(鶏肉)、豚だし骨(豚肉)
17	水		焼きぎょうざ	ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)			
	火		チャブスイ	鶏肉、チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)、片栗粉、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ブロッコリー、しいたけ、しょうが、にんにく	中華ベース八宝菜(小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉)、しょうゆ
			ごはん		米		
18	木		じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ、油揚げ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、長ネギ	赤みそ、白みそ、花かつお
	金		焼きししゃも	子持ちししゃも			
			こんにゃくのおかか炒め	豚肉、チキアギ(大豆)、糸削り	サラダ油(大豆)	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、シママース
19	火		黒糖パン		黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
	水		切干大根のスープ	鶏肉		だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	豚だし骨(豚肉)、チキンブイオン(鶏肉)、しょうゆ、シママース、こしょう
	木		豚肉のコロッケ		豚肉のコロッケ(小麦・大豆・豚肉)、サラダ油(大豆)		
22	月		マカロニサラダ	ツナ、大豆	マカロニ(小麦)、三温糖、エッグケアマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん、あお豆(大豆)、コーン	りんご酢(りんご)、しょうゆ
	火		ごはん		米		
	金		魚汁	あかうお		とうがん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、赤みそ、白みそ、花かつお
24	水		フータシャー	卵、豚肉	麴(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、シママース、こしょう
	木		もずくのり	もずく、糸削り	白いりごま、三温糖		しょうゆ、みりん、酒
	火		ごはん		米		
25	月		春雨スープ	鶏肉	春雨、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、はくさい、長ネギ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、シママース、花かつお、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
	火		酢豚	豚肉	小麦粉、片栗粉、サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
	水		蒸しまんじゅう		蒸しまんじゅう(小麦・大豆)		
26	木		カレーうどん	鶏肉、なると	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、白菜、しいたけ、しめじ、こまつな、長ネギ	しょうゆ、カレー粉、シママース、カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、チキンブイオン(鶏肉)、花かつお
	金		小松菜のシークワーサー和え	糸削り	三温糖	こまつな、コーン、もやし、にんじん、きゅうり	シークワーサー果汁、しょうゆ、酢
	土		紅芋のきな粉がけ	きな粉(大豆)	紅イモ、黒糖、三温糖		
29	月		ごはん		米		
	火		マーボー冬瓜	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テンメシジャン(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ、豆板醤、酒、ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
	水		れんこんのごまサラダ	ツナ、ひじき	白いりごま、三温糖、ごま油(ごま)	れんこん、ブロッコリー、コーン、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、シママース
30	木		コーンピラフ	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、チキンブイオン(鶏肉)、シママース、こしょう
	火		チキンのオープン焼き	鶏肉	水あめ	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、リンゴ酢(りんご)
	土		スクランブルエッグ	卵、ハム(豚肉・大豆)	オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、パジル、パセリ	チキンブイオン(鶏肉)、シママース、こしょう、酒、しょうゆ
31	月		ごはん		米		
	火		みそけんちん汁	豆腐(大豆)	さといも	ごぼう、にんじん、大根、長ネギ、こんにゃく、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお
	水		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	小麦粉、サラダ油(大豆)		シママース
9	月		野菜の甘酢和え	ツナ	白いりごま、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	火		ごはん		米		
	水		チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	大根、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお
10	月		県産まぐろカツ	県産まぐろカツ(小麦・大豆)	サラダ油(大豆)		
	火		大根のウサチー	糸削り	白いりごま、三温糖	きゅうり、大根、にんじん	しょうゆ、酢
	水		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
11	月		豆乳入りクリームスープ	鶏肉、豆乳(大豆)、白いんげん豆、スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、シママース、こしょう、豚だし骨(豚肉)
	火		チリコンカン	赤いんげん豆、大豆、豚肉、豚レバー	サラダ油(大豆)、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトピューレ、トマトソース(大豆)、チリパウダー、ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、ウスターソース、シママース
	水		バナナ			バナナ(予定)	

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目		特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目	
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ		アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和7年

9月 給食たより



中城村学校給食共同調理場

長い夏休みも終わり、学校生活が再開しています。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。

夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9月1日は防災の日です！

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

栄養バランスを考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちする芋や野菜なども備蓄しておきましょう。

食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルム等があると便利です。

9月1日(月)の給食も防災の日になんだ献立を提供する予定です。どのような食材が防災を意識したものになっているか確認してくださいね！

トーカーチについて

旧暦の8月8日は沖縄ではトーカーチといい、88歳の米寿を迎える方にお祝いをします。トーカーチとは、升(ます)に盛ったお米の升切りに使われる竹の棒のことで、正式には「とかき(斗掻)」といえます。

お祝いに来てくれたお客様におみやげとしてトーカーチを配っていたことから、沖縄では米寿のお祝いをトーカーチと呼ぶようになりました。9月29日(月)はトーカーチ献立です、みなでお祝いしながら頂きましょう。