令和7年
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
裏面の「詳細献立表」で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。

食品群	体内でのはたらき
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

恩納村学校給食センター
TEL　966-8515
FAX　982-3868

こんだて	1(月) 2学期始業式 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ゆで卵 シークヮーサーシャーベット	2(火) 牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根と小松菜の和え物 豚汁	3(水) 牛乳 冷やし中華 紅芋チップス 中華つくねスープ	4(木) 旧盆【ウンケー】 牛乳 ジューシー さばのごま香味焼き クーリジシ 果物	5(金) **旧盆** **学校休業日**
あか	牛乳　鶏肉　レバー　白花豆　白いんげん豆　脱脂粉乳　卵	牛乳　焼き竹輪　青のり　ツナ　豚肉	牛乳　ハム	牛乳　豚肉　白かまぼこ　昆布　さば　卵	
き	米　麦　じゃが芋　小麦粉　油　シークヮーサーシャーベット	米　麦　小麦粉　でん粉　揚げ油　いりごま　すりごま　白ねりごま　三温糖　里芋	中華めん　紅イモ　揚げ油　黒糖	米　麦　油　三温糖　いりごま	
みどり	人参　玉ねぎ　ピーマン　なす　オクラ　トマト　かぼちゃ　生姜	切干大根　胡瓜　小松菜　大根　人参　ごぼう　こんにゃく　椎茸　生姜　ねぎ	人参　胡瓜　もやし　とうがん　小松菜　大根　椎茸	椎茸　こんにゃく　人参　とうがん　グレープフルーツ	
こんだて	8(月) 牛乳 麦ごはん キムチ肉じゃが ししゃも塩焼き しそひじき 果物	9(火) 牛乳 なかよしパン チーズハンバーグのデミグラスソースかけ マカロニクリーム煮 グリーンサラダ	10(水) 牛乳 麦ごはん まぐろのスタミナ焼き 塩昆布和え さつまいもとしめじのみそ汁	11(木) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 多菜包子 春雨サラダ	12(金) 牛乳 トマトクリームリゾット 鶏肉のシークヮーサー焼き ブロッコリーソテー ナッツと魚
あか	牛乳　豚肉　ししゃも　ひじき　チリメン　糸けずり	牛乳　チーズ風ソースインハンバーグ　鶏肉　白花豆　白いんげん豆　脱脂粉乳　加工乳　とりささみ	牛乳　まぐろ　塩昆布　油揚げ	牛乳　冷凍絹ごし豆腐　豚肉　大豆　多菜包子　ハム	牛乳　鶏肉　ベーコン　チーズ　カエリ
き	米　麦　じゃが芋　三温糖　油　いりごま　水あめ	なかよしパン　三温糖　じゃが芋　小麦粉　マーガリン　油	米　麦　ごま油　三温糖　いりごま　さつまいも	米　麦　ごま油　でん粉　油　春雨　三温糖　ごま	米　三温糖　オリーブ油　クリーム　油　アーモンド　ごま　かぼちゃの種
みどり	玉ねぎ　人参　長ねぎ　糸こんにゃく　ゆかり　オレンジ	玉ねぎ　しめじ　人参　セロリ　マッシュルーム　キャベツ　レッドキャベツ　胡瓜　パセリ	青ねぎ　キャベツ　小松菜　胡瓜　人参　玉ねぎ　しめじ　ねぎ	人参　玉ねぎ　木くらげ　長ねぎ　にら　たけのこ　椎茸　生姜　胡瓜	人参　大根　トマト缶　玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ　シークヮーサー果汁　ブロッコリー　カリフラワー　しめじ　コーン
こんだて	15(月) 	16(火) 牛乳 麦ごはん アーサと魚汁 ゴーヤーちゃんぷるー アンダンスー 果物	17(水) 牛乳 みそ煮込みうどん くりのコロッケ いんげんのごま和え 豆乳プリンタルト	18(木) 麦ごはん ガパオライス 目玉焼き風まるオムレツ あさりとキャベツのスープ ジョア	19(金) 食育の日 牛乳 麦ごはん さばのゆず酢かけ きんぴらごぼう もずくスープ
あか		牛乳　アーサ　赤魚　豆腐　豚ばら肉　ツナ　糸けずり　豚肉	牛乳　豚肉　なると　油揚げ	鶏肉　大豆　目玉焼き風まるオムレツ　あさり　ジョア	牛乳　さば　豚肉　もずく
き		米　麦　油　三温糖　すりごま	うどん　三温糖　焼き栗コロッケ　揚げ油　すりごま　白ねりごま	米　麦　三温糖　油	米　麦　三温糖　でん粉　ごま
みどり		とうがん　にがうり　人参　もやし　オレンジ	人参　白菜　小松菜　玉ねぎ　椎茸　インゲン	ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン　玉ねぎ　バジル　えのき茸　人参　キャベツ　小松菜	ゆずの皮　千切りごぼう　人参　こんにゃく　インゲン　とうがん　ねぎ　竹の子　椎茸
こんだて	22(月) 牛乳 秋の炊き込みごはん 魚の紅葉焼 きのこのみそ汁 果物	23(火) 	24(水) 牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 キャベツのおかか和え シブインブシー	25(木) 牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグの大根おろしがけ 鉄骨サラダ かぼちゃのみそ汁	26(金) 牛乳 麦ごはん 赤魚のチリソースかけ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ
あか	牛乳　鶏肉　ホキ　チーズ　脱脂粉乳　豆腐		牛乳　いわし生姜煮　糸けずり　豚肉　厚揚げ　昆布	牛乳　豆腐のハンバーグ　ひじき　ちくわ　チーズ　油揚げ	牛乳　赤魚　豚肉　ハム
き	米　麦　さつま芋　油　エッグケアマヨネーズ		米　麦　ごま油　三温糖	米　麦　三温糖　でん粉　いりごま	米　麦　小麦粉　でん粉　揚げ油　三温糖　ごま油　油　はるさめ
みどり	人参　玉ねぎ　パセリ　しめじ　えのき茸　大根　オレンジ		キャベツ　胡瓜　人参　とうがん　小松菜　こんにゃく	大根　ねぎ　人参　胡瓜　かぼちゃ　玉ねぎ	長ねぎ　ピーマン　人参　赤ピーマン　竹の子　もやし　小松菜　白菜
こんだて	29(月) トーカチ献立 牛乳 黒米ごはん 千切りイリチー イナムドゥチ 黒糖アガラサー 	30(火) 牛乳 コッペパン チリコンカン ウインナー キャロットスープ			
あか	牛乳　豚肉　昆布　白かまぼこ	牛乳　レッドキドニー　豚肉　牛肉　大豆　ウインナー　白いんげん　ベーコン　脱脂粉乳　加工乳			
き	米　黒米　三温糖　油　黒糖アガラサーミックス	コッペパン　油　じゃが芋　小麦粉　マーガリン			
みどり	切干しだいこん　人参　こんにゃく　椎茸　生姜	人参　玉ねぎ　しめじ			

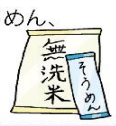
災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち



【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

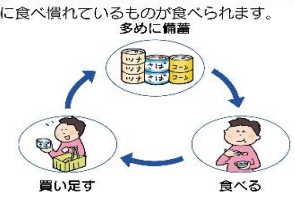
【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース

【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。