9月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL:（098）851-7944
FAX:（098）851-7945

2020年 9月（2品産地指定）

	献立名	食品名			おやつ
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	アレルギー表示
9月1日(火)	五目きんぴら さんまの甘露煮 冬瓜のお味噌汁 麦ご飯	すりごま（白） 米、麦	豚肉、かまぼこ（魚・豚） さんま（魚） 味噌（大豆）油揚げ（大豆）	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
9月2日(水) （ウークイ）					
9月3日(木)	筑前煮 かぼちゃサラダ ゆし豆腐 雑穀米	じゃがいも マヨネーズ（卵） 米、麦、きび、黒米	ちくわ（魚） 大豆水煮（大豆） 豆腐（大豆）、味噌（魚）	冬瓜、大根、人参、ごぼう、万能ねぎ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、ひじき アーサ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
9月4日(金)	肉じゃが 春雨酢 石狩汁 白米	じゃがいも 米	豚肉 花かつお（魚） 鮭（魚）、油揚げ（大豆）、味噌（大豆）	玉ねぎ、人参、こんにゃく、ごぼう、インゲン もずく、きゅうり、パパイヤ 大根、玉ねぎ、キャベツ、万能ねぎ	アガラサー 小麦・大豆
9月5日(土)	高野豆腐の酢豚 ぎょうざ 中華スープ 白米	片栗粉 小麦粉 米	豚肉、高野豆腐（大豆） 豚ミンチ	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン （キャベツ・ニラ） 季節の野菜	ごまちんすこう 小麦・大豆
9月6日(日)					
9月7日(月)	白身魚ときのこのあんかけ 一口とんかつ 大根のお味噌汁 麦ご飯 ゼリー	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、麦	白身魚（魚） 豚肉（乳・卵） 味噌（大豆）、油揚げ（大豆）	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン 大根、えのき、人参、ニラ	ジャムサンド 小麦・大豆
9月8日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ ちくわのお吸い物 きびご飯	さつまいも、じゃがいも マヨネーズ（卵） 麩（小麦粉） 米、きび	豚肉、味噌（大豆） ツナ（魚） ちくわ（魚）、豆腐（大豆）	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、えのき、万能ねぎ	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
9月9日(水)	ミートスパゲッティー ブロッコリーサラダ オニオンスープ 麺	片栗粉 小麦粉	合い挽きミンチ 鮭ささみ、チーズ（乳） ベーコン（乳・豚）	玉ねぎ、人参、カットトマト、グリーンピース ブロッコリー、人参、コーン、パプリカ 玉ねぎ、パセリ	豆腐ドーナツ 小麦・大豆・乳・卵
9月10日(木) （うちなーメニュー）	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ 冬瓜のお味噌汁 雑穀米	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ マグロ（魚） 油揚げ（大豆）、味噌（大豆）	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン 冬瓜、人参、わかめ、ニラ	ぎなこちんすこう 小麦・大豆
9月11日(金)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 鶏しんじょう コーンスープ きびご飯	じゃがいも 片栗粉 片栗粉 米、きび	豚肉 鶏肉、カニカマ（乳・卵）	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カットトマト、えのき、パセリ （キャベツ・人参） 玉ねぎ、コーン	ココア蒸しパン 小麦・大豆
9月12日(土)	麩のちゃんちゃん焼き 肉団子 お味噌汁 白米		麩（小麦粉）、味噌、油揚げ（大豆） 鶏肉（乳・卵） 味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン （玉ねぎ） 季節の野菜	ラスク 小麦・大豆
9月13日(日)					
9月14日(月)	デミハンバーグ デリ風かぼちゃサラダ マカロニスープ 雑穀米	小麦粉（乳） マヨネーズ（卵） マカロニ（小麦粉） 米、麦、きび、黒米	豚・牛 ハム（乳） 鶏ミンチ	玉ねぎ、しめじ、えのき、パセリ かぼちゃ、枝豆、コーン 玉ねぎ、キャベツ、人参、椎茸、パセリ	アセロラゼリー アセロラ
9月15日(火) （うちなーメニュー）	ふーチャンプルー サーモンフライ イナムドゥチ 白米	麩（小麦粉） 小麦粉、パン粉 米	豚肉、卵 サーモン（魚）、（乳・卵） 鰹節、かまぼこ（魚・卵）、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、椎茸、こんにゃく、万能ねぎ	おにぎり わかめ

9月の献立表

なかよし給食センター
宮見城字宮見城493-2
TEL:（098）851-7944
FAX:（098）851-7945

2020年 9月（2品産地指定）

	献立名	食品名 カや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	おやつ アレルギー表示
9月16日(水)	マーボー豆腐 ごぼうサラダ きのこの卵スープ きびご飯 果物	片栗粉 ドレッシング（乳・卵） 片栗粉 米、きび	豚ミンチ、豆腐（大豆） 鶏ささみ、味噌（大豆） 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ ごぼう、人参、枝豆、コーン、きゅうり えのき、しめじ、キャベツ、わかめ	パインケーキ 小麦・大豆・乳・卵
9月17日(木) （うるま～メニュー）	お弁当会				アガラサー 小麦・大豆・乳・卵
9月18日(金)	鶏そぼろ ブロッコリーとひじきサラダ 肉団子スープ 麦ご飯	春雨、ゴマ 米、麦	鶏ミンチ、卵 ツナ（魚）、チーズ（乳） 肉団子（乳・卵）	玉ねぎ、人参、枝豆、ほうれん草 ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、パプリカ キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
9月19日(土)	和風ポトフ ひじき煮 お味噌汁 白米	じゃがいも 米	ソーセージ（乳） ベーコン（乳・卵）、油揚げ（大豆） 味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 季節の野菜	味噌クッキー 小麦・大豆・乳・魚
9月20日(日)					
9月21日(月) （敬老の日）					
9月22日(火) （秋分の日）					
9月23日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め わかめと大根のツナ和え そーめんナ きびご飯	ごま 麩（小麦粉） 米、きび	豚肉、味噌（大豆） ツナ（魚） かつお（魚）	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ わかめ、大根、人参、コーン 万能ネギ	クリームパン 小麦・大豆・乳・卵
9月24日(木)	鶏肉と野菜の卵とじ ブロッコリーとじゃが芋のおかか和え なめこのお味噌汁 白米	じゃがいも、マヨネーズ（卵） 米	鶏肉、卵 花かつお 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、人参、コーン、ひじき なめこ、わかめ、万能ねぎ	スコーン 小麦・大豆・乳
9月25日(金)	ハヤシライス プチオムレツ 春雨スープ 雑穀米 ヨーグルト	小麦粉（乳） 春雨、ごま 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース （人参・グリーンピース） キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ	抹茶ケーキ 小麦・大豆・乳・卵
9月26日(土)	ポークチャップ じゃがベー コンソメスープ 白米	じゃがいも 米	豚肉 ベーコン（乳・卵）	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ 季節の野菜	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
9月27日(日)					
9月28日(月) （うるま～メニュー）	沖縄風ちゃんぽん ちくわサラダ アーサのお味噌汁 麦ご飯	ドレッシング（乳・卵） 米、麦	豚肉、ポーク（乳）、卵 ちくわ（魚） 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参、コーン、枝豆 アーサ、えのき、万能ねぎ	ココアプリン 乳
9月29日(火)	八宝菜 大学芋 卵の中華スープ 白米	片栗粉 さつま芋、黒ゴマ 片栗粉、ごま 米	鶏肉 卵	キャベツ、人参、エビ、えのき、しめじ、ヤングコーン、ニラ キャベツ、人参、えのき、玉ねぎ	黒糖サーターアンダギー 小麦・大豆・乳・卵
9月30日(水)	キーマカレー 一口とんかつ 冬瓜のコンソメスープ 雑穀米	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ 豚肉 ベーコン（乳・卵）	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。