

令和5年

9月の予定献立表



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

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

※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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。



《欠食予定》

11日(月) 城東中全欠食

19日(火) 西城小全欠食

25日(月) 砂川小全欠食



こ ん だ て	 生活リズムを ととのえよう! 長い夏休みもおわり、2学期がはじまりました。みなさんは夏休み中に、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？2学期もしっかり勉強して運動するために、「早寝早起き・朝ごはん」のリズムをととのえましょう♪		 しっかり朝ごはん のために… あと10分早く起きてみよう! ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても早食いをしている人 こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。		《無償提供品のご案内》 「JAおきなわ宮古地区女性部」様より寄贈 宮古みそ造りは伝統があり、JAの販売所や産業まつり、離島フェアなど各イベントで販売を行っています。 宮古みそは赤褐色で、豚肉料理や魚汁にとてもよく合います。 提供日:7日(木)		1(金) 防災の日 マカロニサラダ パインスライス 牛乳 救給ごもくごはん(レトルト) きりぼしだいこんのスープ C 501 P 20.2 F 17.4 C 651 P 25 F 20.4	
	小学校	C 587 P 21.3 F 16.6	C 723 P 28.3 F 29.7	C 677 P 25.9 F 21.2	C 601 P 27.1 F 18.1	C 723 P 21.5 F 21.9		
中学校	C 726 P 26 F 19.4	C 907 P 34.9 F 36.4	C 807 P 30.4 F 23.2	C 736 P 33.3 F 21.1	C 882 P 26 F 26.1			
こ ん だ て	4(月)	5(火) 9/6黒の日、黒豆の日献立	6(水) 黒の日、黒豆の日	7(木) 9/9重陽の節句献立	8(金) ハヤシの日			
	チョレギサラダ (むぎごはん) (マーボー豆腐) マーボー豆腐どん かんこくふうあさりスープ 牛乳	さつまいもとくるまめのサラダ ネーブル ジャーフチキン こくとうパン グリンピースのポタージュ 牛乳	じゃがぶたキムチ だいずと豆腐のフライ カルシウムたっぷりごはん アーサイリゆじ豆腐じる 牛乳	なすのうまに ネーブル くりごはん あかうおのみそじる 牛乳	ブロッコリーとポテトのサラダ パナナ (むぎごはん) (ハヤシルウ)ハヤシライス 牛乳			
小学校	C 587 P 21.3 F 16.6	C 723 P 28.3 F 29.7	C 677 P 25.9 F 21.2	C 601 P 27.1 F 18.1	C 723 P 21.5 F 21.9			
中学校	C 726 P 26 F 19.4	C 907 P 34.9 F 36.4	C 807 P 30.4 F 23.2	C 736 P 33.3 F 21.1	C 882 P 26 F 26.1			
こ ん だ て	11(月) たんぱく質の日	12(火)	13(水)	14(木)	15(金) ひじきの日			
	チーズおから きのこハンバーグ むぎごはん ◎ (除去食対応) たまごわかめのスープ 牛乳	フルーツナタデココ (カルシウムたっぷりごはん) (ゴーヤーのあまずいため) ゴーヤーのあまずいめどん ワンタンスープ 牛乳	ムース (めん) (やさい) ひやしちゅうか ねぎしおきんぴら 牛乳	あかうおのガーリックマトソテー ベにいもとえだまめのサラダ チョコレートクリーム コッパン キャベツのクリームに 牛乳	もずくす さんまかんろに ひじきごはん あぶらあげのすましじる 牛乳			
小学校	C 654 P 25.3 F 21.7	C 660 P 22.5 F 17.7	C 680 P 25.2 F 21.9	C 712 P 30 F 26.2	C 588 P 25.5 F 20.8			
中学校	C 819 P 31.5 F 27	C 823 P 28.4 F 21.1	C 818 P 30.4 F 24.8	C 927 P 44 F 33.4	C 718 P 31.2 F 24.3			
こ ん だ て	18(月) 敬老の日	19(火) 9/17イタリア料理の日献立	20(水) 食育～京都府～	21(木)	22(金) 米寿(ト一カチ)			
	 イタリアンマリネ パンナコッタ ペンネのプロッコリーソース チキンカチャトーラ 牛乳	まっちゃおはぎ (むぎごはん) ◎ (除去食対応) (たまごとじ) ◎ (除去食対応) きぬがさどん にく豆腐 牛乳	ゴーヤーチップス (カルシウムたっぷりごはん) (はるさめとぶたにくいため) はるさめとぶたにくいためどん こまつなのちゅうかスープ 牛乳	クービーリチー ミヌダル おせきはんふうごはん シームヌ 牛乳				
小学校	C 735 P 29.8 F 28.2	C 748 P 30.1 F 24.6	C 644 P 21.5 F 20.3	C 682 P 29.2 F 27.6				
中学校	C 898 P 36.6 F 34.2	C 917 P 36.9 F 29.5	C 798 P 25.9 F 24.2	C 837 P 35.9 F 33.4				
こ ん だ て	25(月) 9/24海藻サラダの日献立	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 十五夜			
	かいそうサラダ ささみチーズフライ カルシウムたっぷりごはん ぶたにくとれんこんのもの 牛乳	モーウイサラダ さけのマヨネーズやき きびごはん ナーベラップシー 牛乳	キャベツとチキンのサラダ カレーポテトコロッケ ビタパン ちんげんさいとかにかまのスープ 牛乳	せんぎりイリチー あつあげのみそチーズやき むぎごはん もずくのすましじる 牛乳	きなこもち(小3個・中4個) (カルシウムたっぷりごはん) (ぶたどんのぐ) ぶたどん あげなすのみそじる 牛乳			
小学校	C 708 P 23.6 F 26.3	C 647 P 29.3 F 20.8	C 539 P 21.3 F 23.1	C 664 P 26.3 F 19.8	C 703 P 23.9 F 23.6			
中学校	C 886 P 29.1 F 32.5	C 790 P 35.4 F 24.5	C 655 P 25.7 F 27.5	C 835 P 33.8 F 24.9	C 874 P 29.2 F 28.1			