



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※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。

食品群	体内ではたつき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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

9月欠食予定
13日(水)~15日(金)
鏡原小6年
14日(木) : 東小5年
22日(金) : 西辺小全
25日(月)
東小全、狩俣小全、西辺中全、狩俣中全
28日(木)~29日(金)
久松小5年
※欠食予定は変更になる場合があります。

せい かつ

生活リズムを取り戻そう!

なつやす あ がつき はじ
夏休みが明けて、2学期が始まり
がたちました。みなさん夏休みは
どうでしたか?夏バテしてませ
んか?まだまだ暑い日が続くので、
を忘れずに、生活リズムを整えて、
げんき 元気にすごしましょう!!

ぼうさい ひ
防災の日

チキンチゲツト
(小1に、中2こ)
とうがん
みそぞうすい
せんぎりイリチー

あぶらあげ、こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、あつ
あげ、ぎゅうにゅう、チキンチゲツト
こめ、さとう、あぶら、
こんにやく、とうがん、にんじん、きりぼしだいこん、こ
まつな
C 507 P 21.4 F 25.3
C 659 P 28 F 34.1

こ ん だ て	4(月) うまかってん 牛乳 きんぴらにくだんご とろごぼうごはん はくさいの ツナあえ	5(火) チリコンカン 牛乳 ウインナー コッペパン コンソメスープ	6(水) はりはりづけ 牛乳 とりにくとレンコンの あまからに (ごはんのうえにのせてたべてください) ごはん もずくのみそしる	7(木) わふうにくだんご 牛乳 きのこのわふう スパゲティ かぼちゃと あまめのサラダ	8(金) はるまき 牛乳 グレープ フルーツ ちゅうかりゾット チャプチェ
あか き	かまぼこ、とりにく、ツナ(マグロ)、かつおぶし、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご、こめ、あぶら、うまかってん	ぶたにく、ぶたレバー、ミックスビーンズ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう、ウインナー、じゃがいも、さとう、コッペパン	もずく、とりにく、みそ、かつおぶし、あつあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わふうにくだんご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、かにぶみかまぼこ(かに不使用)、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、はくさい、しいたけ、きりぼしだいこん、ごぼう、こまつな、えだまめ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、しょうが、かくぎりだいこん、ごぼう、レンコン	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのき、しめじ、にんにく、かぼちゃ、えだまめ	たまねぎ、とうがん、にら、にんじん、ながねぎ、きいピーマン、グレープフルーツ、しいたけ、にんにく、しょうが、きくらげ、チンゲンサイ
小学校	C 604 P 25.5 F 18.9	C 608 P 28.1 F 20.2	C 592 P 21.2 F 16.4	C 513 P 24.5 F 17.6	C 523 P 20.4 F 20.4
中学校	C 699 P 28.8 F 20	C 762 P 35.3 F 24.1	C 720 P 25.6 F 18.8	C 608 P 29.1 F 19.9	C 639 P 24.3 F 25.1
こ ん だ て	11(月) あつやきたまご 牛乳 あきのかおりごはん いそかあえ	12(火) キャベツサラダ 牛乳 まぐろやわらかカツ コッペパン トマトスープ	13(水) ほうれんそうのごまあえ 牛乳 ぶたキムチいため (ごはんのうえにのせてたべてください) ごはん ちゅうかスープ	14(木) ビーンズサラダ 牛乳 チキンガーリックソテー なかよしパン オニオンスープ	15(金) チョップドサラダ 牛乳 オレンジ ごはん チキンカレー
あか き	とりにく、のり、あつやきたまご、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ(マグロ)、きなこと、ぎゅうにゅう、まぐろやわらかカツ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	とりにく、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、ほうれん草、えだまめ、れんこん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、パセリ、コーン、トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、しめじ、コーン、しょうが、はくさいキムチ、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんにくのめ、にんにく	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、ブロッコリー、えだまめ、れんこん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー
小学校	C 548 P 21.1 F 16	C 527 P 23.7 F 18.4	C 589 P 19.9 F 21.2	C 557 P 24.1 F 21.7	C 659 P 20.5 F 21.1
中学校	C 646 P 24.3 F 17.2	C 661 P 29.3 F 21.8	C 726 P 23.6 F 25.4	C 696 P 29.8 F 25.9	C 806 P 24.2 F 25.2
こ ん だ て	18(月) 敬老の日 	19(火) ブロッコリーサラダ 牛乳 オムレツのチリソースがけ コッペパン とろだんごスープ	20(水) あき ひがいに 秋の彼岸入り パパイヤイリチー 牛乳 グレープ フルーツ いわしおかに ごはん イナムドゥチ	21(木) シークワサーの日 牛乳 ケチャップミートボール ジェノベーゼパスタ パパイヤの シークワサーあえ	22(金) トーカチ 牛乳 いもくじてんぶら クープジュシー ごまじゃこサラダ
あか き	とりにく、ツナ(マグロ)、だいず、ほうれんそう、オムレツ、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ(マグロ)、だいず、ほうれんそう、オムレツ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、いわし、かつおぶし、ぎゅうにゅう	とりにく、ケチャップミートボール、ぎゅうにゅう	こんぶ、チリメン、かまぼこ、ぶたにく、かつおぶし、ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、ほうれん草、えだまめ、れんこん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、コーン、しょうが、パセリ、カリフラワー	こんにやく、たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、しいたけ、パパイヤ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、シークワサー、にんにく、パパイヤ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ
小学校	C 588 P 25.2 F 22.1	C 588 P 25.2 F 22.1	C 653 P 28.3 F 22	C 492 P 22.9 F 17.9	C 631 P 19.9 F 20.6
中学校	C 712 P 30.2 F 24.9	C 712 P 30.2 F 24.9	C 769 P 33.1 F 24.5	C 632 P 29.4 F 22.5	C 733 P 23.3 F 23
こ ん だ て	25(月) レンコンいりひらつくね 牛乳 オレンジ コーンピラフ フレンチサラダ	26(火) カレーふうみマリネ 牛乳 えだまめと とうふのミンチカツ コッペパン ポテトスープ	27(水) ナムル 牛乳 ピリからにくみそどん (ごはんのうえにのせてたべてください) ごはん とうがんのスープ	28(木) 牛乳 はくさいのツナマヨサラダ チキンポテトソテー コッペパン にんじんポタージュ	29(金) じゅうごや 十五夜 牛乳 じゅうごやだいふく わふうコールスロー さばのたつたあげ (小1に、中2こ) ごはん とんじる
あか き	とりにく、★ツナ(マグロ)、レンコンいりひらつくね、ぎゅうにゅう	ベーコン、えだまめととうふのミンチカツ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ツナ(マグロ)、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、オレンジ、コーン、にんにく	きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、パパイヤ、えだまめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、マッシュルーム、コーン、にんにく、いんげん、	こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、しょうが、ごぼう
小学校	C 531 P 19.9 F 16	C 582 P 21.7 F 22.7	C 568 P 21.1 F 18.5	C 596 P 26.9 F 20.1	C 656 P 22.6 F 21.1
中学校	C 668 P 25 F 20.2	C 700 P 25.5 F 25.5	C 693 P 25.3 F 21.9	C 745 P 33.5 F 24	C 849 P 29 F 30.1

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。