

9月の予定献立表

TEL: 0980-76-2455  
FAX: 0980-76-2480

※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。  
※児童生徒の給食費(小学校4500円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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	650	26.8	18.1
中学校	830	30	25	

学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

1(金)

フルーツポンチ

カレーライス

コーンサラダ

C	684	P	22.3	F	18.9
C	848	P	26.9	F	22.5

	4(月)	5(火)	6(水) <b>黒豆の日</b>	7(木) <b>沖縄終戦の日</b>	8(金)
こ ん だ て	<p>きんぴらごぼう </p> <p>ささみチーズフライ </p> <p>麦ごはん </p> <p>もずくのみそ汁 </p>	<p>ブロッコリーサラダ </p> <p>レモンゼリー </p> <p>オムライス </p> <p>白菜スープ </p>	<p>豚肉のしょうが炒め </p> <p>そふと黒豆 </p> <p>魚のみそマヨ焼き </p> <p>えのきとわかめのきびごはん </p> <p>すまし汁 </p>	<p>ゴーヤーサラダ </p> <p>ウムクジアンダギー </p> <p>ごはん </p> <p>冬瓜のみそ汁 </p>	<p>コールスローサラダ </p> <p>オレンジ </p> <p>ウインナーのソースがけ </p> <p>コッペパン </p> <p>オニオンスープ </p>
小学校	C 658 P 26.3 F 22.2	C 600 P 21 F 21.1	C 704 P 33.1 F 30.8	C 574 P 17.7 F 13.5	C 588 P 23.3 F 22
中学校	C 821 P 32.7 F 27.3	C 709 P 24.4 F 24.3	C 866 P 39.8 F 37.1	C 677 P 20.7 F 15	C 672 P 26.3 F 24.9

	11(月) <b>中学校欠食</b>	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こ ん だ て	<p>五目豆 </p> <p>魚のもみじ焼き </p> <p>ゆかりごはん </p> <p>じゃがいものみそ汁 </p>	<p>中華和え </p> <p>オレンジ </p> <p>きびごはん </p> <p>マーボーへちま </p>	<p>パパイヤリチー </p> <p>キャベツ入り平つくね </p> <p>ごはん </p> <p>アーサ入りゆし豆腐 </p>	<p>揚げぎょうざ </p> <p>みそラーメン </p> <p>ひじきのごま和え </p>	<p>ぶどうゼリー </p> <p>三色丼 </p> <p>具だくさんみそ汁 </p>
小学校	C 614 P 29.3 F 20	C 611 P 23.9 F 18.6	C 585 P 27.9 F 17.8	C 647 P 27.3 F 28.7	C 668 P 29.9 F 22.1
中学校	C 751 P 35.6 F 23.2	C 743 P 28.6 F 21.7	C 714 P 34 F 20.7	C 774 P 32.4 F 33	C 813 P 36.6 F 26.3

	<b>敬老の日</b>	19(火)	20(水)	21(木) <b>琉球料理の日</b>	22(金) <b>トーチ</b>
こ ん だ て		<p>カットコーン </p> <p>ハヤシライス </p> <p>カラフルサラダ </p>	<p>えだまめサラダ </p> <p>うまかつ </p> <p>カボチャひき肉フライ </p> <p>ごはん </p> <p>豆腐のみそ汁 </p>	<p>タマナーチャンプルー </p> <p>カップもずく </p> <p>なっとうみそ </p> <p>麦ごはん </p> <p>クーリジシ </p>	<p>千切りイリチー </p> <p>オレンジ </p> <p>さばのしょうが煮 </p> <p>黒米ごはん </p> <p>シムヌ </p>
小学校		C 715 P 25.2 F 19.4	C 648 P 23.8 F 23.2	C 610 P 27.9 F 20.4	C 652 P 27.8 F 18.2
中学校		C 863 P 30.1 F 22.6	C 755 P 27.5 F 25.6	C 747 P 33.8 F 24.3	C 793 P 34 F 21

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) <b>十五夜</b>
こ ん だ て	<p>ほうれん草オムレツ </p> <p>バナナ </p> <p>ナポリタン </p> <p>ポテトサラダ </p>	<p>チーズおから </p> <p>白身魚フライ </p> <p>ごはん </p> <p>けんちん汁 </p>	<p>チキンのジェノベーゼソース焼き </p> <p>いちごジャム </p> <p>いんげんのごま和え </p> <p>なかよしパン </p> <p>パンプキンスープ </p>	<p>なすみそ炒め </p> <p>てづくりふりかけ </p> <p>きびごはん </p> <p>冬瓜のすまし汁 </p>	<p>おつきみ団子 </p> <p>ロコモコ丼 </p> <p>やさいスープ </p>
小学校	C 519 P 19.2 F 25.9	C 662 P 24.5 F 24.3	C 686 P 30.6 F 24.5	C 555 P 27.2 F 15.4	C 661 P 28.3 F 22.2
中学校	C 550 P 19.2 F 23.7	C 810 P 29 F 29.3	C 809 P 36.1 F 29.1	C 668 P 32.7 F 17.3	C 751 P 32.8 F 20.7

※材料・天候によって献立を変更することがあります。