

令和2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「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。  
※今月のアレルギー除去食(卵)には◎がついています。

宮古島市立城辺中学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490

| 食品群  | 体内ではたらく    |
|------|------------|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる  |
| 黄の食品 | 働き力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

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

|                  |                                                                              |                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て |                                                                              | 1(火) ナカヌヒ(ナカビ)                                                          | 2(水) ウークイ(オクリビ)                                                                  | 3(木)                                                                                                                                                                                                                                              | 4(金)                                                       |                                                                        |
|                  |                                                                              |                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
|                  |                                                                              | ぎゅうにゅう、とり、み、みやこみそ                                                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみ、しるみ、かまぼこ、こんに<br>だいち、えんどう、まめ、ひよこまめ、レンズ、まめ、あずき                     | ぎゅうにゅう、むえん、せき、ベーコン、ツナ<br>しろいんげん、まめ                                                                                                                                                                                                                | ぎゅうにゅう、あぶら、あげ、さば、しるみ、ぶたにく<br>ひじき                           |                                                                        |
|                  |                                                                              | C 659 P 17.8 F 14.8<br>C 772 P 21 F 15.7                                | C 641 P 22.1 F 19<br>C 790 P 26.9 F 22.3                                         | C 600 P 21.4 F 23.9<br>C 732 P 25.8 F 29                                                                                                                                                                                                          | C 618 P 26.1 F 18.5<br>C 754 P 31.3 F 21.4                 |                                                                        |
| あか               | <div>〈今月の欠食予定〉<br/>14日(月)<br/>城辺小・城辺中・西城中</div>                              | 7(月) 沖縄終戦の日                                                             | 8(火)                                                                             | 9(水)                                                                                                                                                                                                                                              | 10(木)                                                      | 11(金)                                                                  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て |                                                                              |                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
| あか               |                                                                              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶら、あげ、こんにぶ、とうふ、<br>い、と、け、ず、り、カエリ                           | ぎゅうにゅう、かまぼこ、むぎみそ、ぶたにく、あつ、あ、げ<br>こんにぶ                                             | ぎゅうにゅう、ちゅうかう、つ、く、ね、と、り、に、く                                                                                                                                                                                                                        | ぎゅうにゅう、さけ、しろいんげん、まめ、たまご                                    | ぎゅうにゅう、あつ、あ、げ、き、び、な、ご、と、り、に、く                                          |
| き                |                                                                              | こめ、あぶら、アーモンド、ごま、さとう、みずあめ                                                | こめ、もちきび、あぶら、べに、い、も、さ、と、う、こ、と、う<br>は、つ、た、い、こ                                      | こめ、むぎ、はるまき、あぶら、さとう                                                                                                                                                                                                                                | コッペパン、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、あぶら<br>ホワイトル、はちみつ                    | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、でんぶ、ん、さ、と、う                                            |
| みどり              | カンダー、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ<br>パパイア、にんにく、のめ、バナナ                                 | パパイア、たまねぎ、ねぎ、とうがん、にんじん、こんにやく、<br>いんげん                                   | たまねぎ、とうがん、はくさい、きゅうり、ごぼう<br>ほうれんそう、コーン、はくさい、キムチ、オレンジ                              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン<br>ブロッコリー、えだ、だ、め、グレープフルーツ                                                                                                                                                                                             | だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、な、が、ね、ぎ<br>はくさい、しょうが、オレンジ              |                                                                        |
| 小学校              | C 534 P 28.8 F 20.8                                                          | C 606 P 19.5 F 12.9                                                     | C 648 P 18.9 F 22.3                                                              | C 674 P 26.5 F 22.4                                                                                                                                                                                                                               | C 634 P 25.6 F 19.2                                        |                                                                        |
| 中学校              | C 645 P 35.2 F 24.6                                                          | C 742 P 23.3 F 14.3                                                     | C 750 P 22 F 23.4                                                                | C 830 P 32.9 F 27                                                                                                                                                                                                                                 | C 761 P 29.6 F 21.6                                        |                                                                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)                                                                        | 15(火)                                                                   | 16(水)                                                                            | 17(木)                                                                                                                                                                                                                                             | 18(金)                                                      |                                                                        |
|                  |                                                                              |                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
|                  |                                                                              | あか                                                                      | ぎゅうにゅう、と、り、に、く、ちくわ、ツナ、わかめ、とうふ、<br>チリメン                                           | ぎゅうにゅう、と、り、に、く、いわし、う、め、に、と、う、ふ、ぶ、た、に、く<br>だいち                                                                                                                                                                                                     | ぎゅうにゅう、と、り、に、く、あ、わ、せ、み、す、わ、か、め、な、っ、と、う<br>ちくわ、い、と、け、ず、り    | ぎゅうにゅう、さけ、と、り、に、く、こ、ん、ぶ、あ、ぶ、ら、あ、げ<br>ちくわ、い、と、け、ず、り                     |
|                  |                                                                              | き                                                                       | ちゅうかう、め、ん、あぶら、さ、と、う、ご、ま                                                          | こめ、むぎ、でんぶ、ん、ご、ま、あぶら、さ、い、も、さ、と、う<br>あぶら                                                                                                                                                                                                            | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、アーモンド、ごま、さとう<br>こむぎ、マーガリン、カレー、ルウ、な、ま、ク、リ、ム | こめ、むぎ、こむぎ、こ、あぶら、さ、と、う                                                  |
| みどり              | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ<br>あか、ピーマン、こまつな、ほうれんそう、しいたけ<br>シークワーサー、オレンジ      | たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ごぼう、しいたけ<br>しらたき、こまつな、レッドグローブ                        | きゅうり、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんにく<br>りんご、コーン、オレンジ                                         | かぼちゃ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん<br>とうもろ、はくさい、ゆかり                                                                                                                                                                                                         | たまねぎ、はくさい、しめじ、えのきたけ、エリンギ<br>なし                             |                                                                        |
| 小学校              | C 519 P 25.5 F 18.4                                                          | C 617 P 25 F 18.2                                                       | C 692 P 22 F 24.5                                                                | C 612 P 24.1 F 15.3                                                                                                                                                                                                                               | C 618 P 18.8 F 19                                          |                                                                        |
| 中学校              | C 630 P 31 F 21.8                                                            | C 750 P 30.2 F 21.2                                                     | C 850 P 27.1 F 29.5                                                              | C 715 P 26.7 F 15.8                                                                                                                                                                                                                               | C 782 P 22.6 F 23.7                                        |                                                                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21(月)                                                                        | 22(火)                                                                   | 23(水)                                                                            | 24(木) トーカチ                                                                                                                                                                                                                                        | 25(金)                                                      |                                                                        |
|                  |                                                                              | けいろう ひ<br>敬老の日                                                          | しゅうぶん ひ<br>秋分の日                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
|                  |                                                                              | あか                                                                      | ぎゅうにゅう、と、り、に、く、だ、い、ず、ク、ッ、キ、ン、グ、ハ、ム                                               | ぎゅうにゅう、ぶ、た、に、く、ぶ、た、な、か、み、こ、ん、ぶ、グ、ル、ク、ン                                                                                                                                                                                                            | ぎゅうにゅう、わ、か、め、あ、さ、り、と、り、に、く、た、ま、ご、だ、い、ず<br>ヨーグルト            | ぎゅうにゅう、わ、か、め、あ、さ、り、と、り、に、く、た、ま、ご、だ、い、ず<br>ヨーグルト                        |
|                  |                                                                              | き                                                                       | こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも                                                                | こめ、くろ、ま、い、でんぶ、ん、あぶら、さ、と、う、む、し、ケ、ー、キ                                                                                                                                                                                                               | こめ、むぎ、あぶら、ごま、あぶら、さ、と、う                                     | こめ、むぎ、あぶら、ごま、あぶら、さ、と、う                                                 |
| みどり              | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、たけのこ<br>トマト、コーン、パセリ、にんにく、ブロッコリー<br>あか、ピーマン、オレンジ         | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、たけのこ<br>トマト、コーン、パセリ、にんにく、ブロッコリー<br>あか、ピーマン、オレンジ    | きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、こんにやく、しいたけ<br>パパイア、シークワーサー                                     | だいこん、たまねぎ、にんにく、しいたけ、とうもろ<br>いんげん、みかん、もも、パイナップル、レーズン                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                        |
| 小学校              | C 604 P 21.2 F 16.3                                                          | C 604 P 21.2 F 16.3                                                     | C 643 P 27.7 F 16                                                                | C 645 P 26.7 F 19.6                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                        |
| 中学校              | C 739 P 25.3 F 18.7                                                          | C 739 P 25.3 F 18.7                                                     | C 762 P 31.2 F 18.3                                                              | C 801 P 32.8 F 23.2                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                        |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28(月)                                                                        | 29(火)                                                                   | 30(水)                                                                            | <div>栄養指導目標：ぎょうじしょく について しろう</div> <p>まだまだ残暑が厳しく、台風の心配が絶えないですね。<br/>カレンダー上では9月ですが、沖縄県は旧暦に合わせた<br/>行事が多くあります。9月24日(旧8月8日)は、トー<br/>カチと言って、沖縄県ではこの日に88歳(米寿)のお祝<br/>いをする習慣があります。豚肉やかまぼこ、こんぶ、魚<br/>は、祝いの席でふるまわれる食材です。また、祝いの席<br/>ならでは中身汁も取り入れています。</p> |                                                            |                                                                        |
|                  |                                                                              |                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
|                  |                                                                              | あか                                                                      | ぎゅうにゅう、ぶ、た、に、く、だ、い、ず、え、ん、ど、う、ま、め、ひ、よ、こ、ま、め<br>レンズ、まめ、あ、ず、き、と、り、に、く、ク、ッ、キ、ン、グ、ハ、ム |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            | ぎゅうにゅう、ぶ、た、レバー、ショーロンポー<br>こめ、むぎ、でんぶ、ん、ご、ま、あぶら、ご、ま、は、る、さ、め、さ、と、う<br>あぶら |
|                  |                                                                              | き                                                                       | コッペパン、むぎ、もち、むぎ、げんまい、あか、まい、さ、と、う<br>たかきび、じゃがいも、あぶら、たまご、なし、マヨネーズ                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ<br>にんにく、しょうが、きくらげ、こまつな<br>オレンジ                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                                                        |
| みどり              | こんにやく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、<br>えのきたけ、しょうが、いんげん、こまつな<br>きりぼし、だいこん、あか、ピーマン、オレンジ | だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン<br>ブロッコリー、ごぼう、カリフラワー、エリンギ<br>しいたけ、コーン、グレープフルーツ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、<br>たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、こまつな<br>オレンジ                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
| 小学校              | C 631 P 24.6 F 17.9                                                          | C 611 P 25.7 F 21.5                                                     | C 615 P 20.2 F 15.3                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |
| 中学校              | C 771 P 29.7 F 20.9                                                          | C 759 P 31.4 F 25.8                                                     | C 734 P 23.7 F 16.6                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                                                                        |

※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。