

令和8年

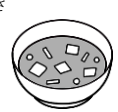
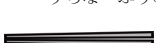
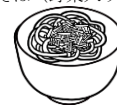
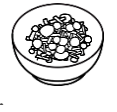
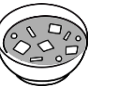
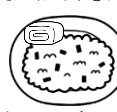
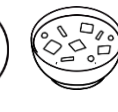
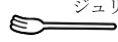
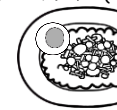
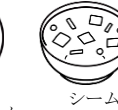
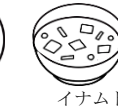
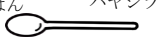
宮古島市立城辺学校給食共同調理場

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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

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 中学校	650 830	24.4 31.2	18.1 25

こ ん だ て		1(火) さといものサラダ  りんご  牛乳 夏野菜あまからどん(ぐ)   カルシウムごはん もやしとわかめのスープ 	2(水) パパイヤのシークワサーあえ   牛乳 さばの黒糖生姜焼き   むぎごはん うちなーふうみそしる 	3(木) やさいやんぶるー   牛乳 そば(野菜入り汁)   そば(めん) こくとうぜんざい 	4(金) シーザーサラダ   牛乳 ナゲット   チキンピラフ コンソメスープ 
こ ん だ て	7(月) ウムクジてんぶら   牛乳   カンダバージュシー とうがんンブシー 	8(火) 防災食を体験しよう バナナ   牛乳   きゅうきゅうカレー すいとん(みそ味) 	9(水) 切り干し大根炒め   牛乳 ちくわのオープンやき   むぎごはん じゃがいものみそしる 	10(木)  牛乳 ★なつばてげきたいたまごやき   チンヌクジュシー アーサのすましじる 	11(金) ★てづくりスイートポテト   牛乳 きのこいりスパゲッティ(具)   きのこいりスパゲティ ジュリエヌスープ 
こ ん だ て	14(月) りんご   牛乳 ぶたごぼうどん(ぐ)   むぎごはん 春雨スープ 	15(火) だいこんとチーズのサラダ   牛乳 ★めだま焼き ガバオライス(ぐ)   むぎごはん やさいたっぷり トムヤムクン 	16(水) ひじきいため   牛乳 とりにくのネギソースかけ   むぎごはん とんじる 	17(木) パパイヤのみやこに   牛乳 さばのしおやき   カルシウムいりごはん シームヌ 	18(金) トーカチ(88歳) お祝い献立 クープイリチー   牛乳 ★てづくりうじらとうふ   せきはん イナムドゥチ 
こ ん だ て	21(月) 敬老の日 	【無償提供品のお知らせ】 「JAおきなわ宮古地区女性部」様より、【宮古みそ】を寄贈して頂きました。 9月17日(木)のパパイヤのみやこ煮に使用します。感謝の気持ちで頂きましょう。	23(水) 秋分の日 	24(木) マカロニサラダ   牛乳 ゼリー   むぎごはん ハヤシライス(ルウ) 	25(金) 十五夜にちなんだ献立 てづくりふきやぎ   牛乳 せんざりイリチー   いもごはん いものこじる 
こ ん だ て	28(月) ホイコーロー   牛乳 きびなごのちゅうかあまずあんかけ   むぎごはん 中華風コーンスープ 	29(火) ひじきのあえもの   牛乳 さかのごまみそやき   むぎごはん ふくさじる 	30(水) ピーマン炒め   牛乳 ミニやきぎょうざ   むぎごはん ★かきたまふうスープ 	～ 夏の疲れが出やすいこの時期に、食生活を振り返ってみよう ～ □朝ご飯を食べないことがある □食事時間は決まっていない □野菜や果物を食べる量が少ないと感じる □インスタント食品を食べることが多い □夕食以降に間食をすることがある ひとつでも当てはる方は、これをきっかけに少しずつ見直しましょう。特に朝ご飯は、1日を元気にスタートさせるためにもとても大切です。 しっかり食べましょう！	