

※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのばたらき
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	21.1	21.7
	中学校	830	27	27.7

こ ん だ て	1(月) 防災の日献立 おむすびのり いわしのかんろに なっとうみそ ごはん こんさいと きのこのスープ	2(火) ほうれんそうオムレツ ミートスパゲティ こんさいサラダ	3(水) さつまパイ やきにくどん ごはん はるさめスープ	4(木) 旧盆【ンカイ】 こくとう むしケーキ やさいにくだんご クープジュシー タンカンサラダ	5(金) 旧盆【ナカビ】 さつまいもサラダ トマトチキンカレー ナン コンソメスープ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
	C 566 P 20.6 F 16.7 C 683 P 23.8 F 19.1	C 594 P 23.3 F 24.7 C 743 P 28.8 F 31	C 668 P 21.6 F 19.8 C 780 P 26.2 F 21.6	C 590 P 21.2 F 15.5 C 691 P 24.1 F 16.8	C 550 P 19.6 F 27 C 680 P 23.3 F 32.8
こ ん だ て	8(月) ぶたみそいため かぼちゃコロッケ ごはん きりぼしだいこんの スープ	9(火) オレンジ ぎょうざ ごはん ごもくチャーハン ブロッコリーの ちゅうかつげ	10(水) パパイヤサラダ ひじきいり あつやきたまご ごはん きぬあつあげの うまに	11(木) ハムコーンサラダ チキンと ひよこまめのリゾット ささみチーズ フライ	12(金) れんこんのうめマヨあえ ねぎしおぶたどん ごはん けんちんじる
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
	C 632 P 21.9 F 18.1 C 736 P 26.8 F 19.2	C 592 P 20.5 F 21.9 C 754 P 26 F 27.2	C 589 P 21.5 F 20 C 700 P 24.5 F 22.7	C 512 P 18.5 F 25.4 C 573 P 20.6 F 26.7	C 630 P 20.5 F 24.1 C 768 P 24 F 28.7
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 けい ろう ひ 敬老の日	16(火) オレンジ いわしおかに あきのかおりごはん ほうれんそうの ごまあえ	17(水) はりはりづけ とりにくとレンコンの あまからに ごはん もずくのみそしる	18(木) トマトミートオムレツ ジェノベーゼパスタ さつまいもと ツナのサラダ	19(金) パパイヤリチー べににもごまだんご ごはん イナムドウチ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
	C 578 P 24.4 F 17.5 C 672 P 27.9 F 18.6	C 578 P 24.4 F 17.5 C 672 P 27.9 F 18.6	C 599 P 21.7 F 16.9 C 728 P 26.2 F 19.4	C 598 P 25.1 F 26.3 C 709 P 29.5 F 30.1	C 661 P 22.7 F 19.6 C 777 P 27.6 F 22.1
こ ん だ て	22(月) ツナコロッケサラダ もずくどん ごはん はくさいと えのみそしる	23(火) 秋分の日 ★欠食予定★ 16日(火) 久松中3年 19日(金) 西辺小全、西辺中全 22日(月) 西辺小、狩俣小、平良中 北中、西辺中、狩俣中 22日(月)～24日(水) 久松中3年 24日(水) 池間小中全 29日(月)～30日(火) 鏡原小全 30日(火) 北中2・3年、久松中2年	24(水) はくさいのそぼろに あげつくね ごはん こまつなのみそしる	25(木) レンコンいりひらつくね トマトソース コーンピラフ かぼちゃと あおまめのサラダ	26(金) りんご だいこんのツナサラダ ごはん ポークカレー
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
	C 553 P 23.9 F 15.9 C 668 P 28.8 F 18.1	C 611 P 23.9 F 22.7 C 715 P 28 F 24.3	C 584 P 20.3 F 20.9 C 744 P 25.6 F 26.9	C 611 P 21.9 F 16.7 C 738 P 26.3 F 19.1	
こ ん だ て	29(月) きんぴらごぼう みそかつ ごはん きのこスープ	30(火) 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	9月1日は防災の日 もしもの時に備えるために、 日頃から準備しておく日です。 ◎「もしも」のときとは・・・ 「もしも」のときというのは、地震や台風、大雨、大雪などの災害や、感染症の流行などが起こったときのことを指します。災害の大きさや種類によっても違いがありますが、建物が壊れたり道路が通れなくなったり、水道やガス、電気が止まると回復に時間がかかり、いつもの生活ができなくなってしまう。その「もしも」のときに、皆さん自身が自分の命を守れるように、準備をすることが大切です。		
	あか き みどり	あか き みどり	防災備蓄品 缶詰やレトルト食品など、長期間保管できる食品をお家に置いておきましょう。とくに水は多めに備蓄しておきましょう。		
	小学校 中学校	小学校 中学校			
	C 653 P 22.9 F 22.6 C 764 P 25.8 F 24.8	C 544 P 22.3 F 15.5 C 639 P 25.5 F 16.6			

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。

(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)