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600円)は市が負担しています。

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

TEL: 0980-72-4241 FAX: 0980-72-3074 学校給食の栄養 基準量

宮古島市立平良学校給食共同調理場

※児童5 ※材料・	E徒の給食費(小学校5600円、中学校 天候によって献立を変更することが	(6000円)は市が負担しています。 あります	禄の食品 体の調子をととのえる	一	30 27 27.7
78 (174)	1(月) 防災の日献立	2(火)	3(水)	4(木) 旧盆【ンカイ】	5(金) 旧盆【ナカビ】
٦	おむすびのり	() (+3)	さつまパイ	こくとうむしケーキ())(牛乳)	(多) (4乳)
ん	いわしのかんろに	ほうれんそうオムレツ	やきにくどん	やさいにくだんご	さつまいもサラダ
だ	なっとうみそ		(ごはんの上にのせてください)		トマトチキンカレー
7	- Luting			タンカンサラダ	
	ごはん きのこのスープ ====================================	ミートスパゲティ こんさいサラダ	ごはん はるさめスープ	クーブジューシー プラグラックス 	ナン
あか	とう、みそ、のり、いわしのかんろに、ぎゅうにゅう	 ぶたにく、ツナ(マグロ)、だいず、ほうれんそうオムレ ツ、ぎゅうにゅう	だいず、ぎゅうにゅう、ぶたにく	こんぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、やさいにくだんご	とりにく、ベーコン、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう
き	さとう、あぶら、こめ だいこん、にんじん、えのき、パセリ、ごぼう	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマ	でんぷん、さとう、あぶら、はるさめ、さつまパイ、こ め キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、しい	さとう、あぶら、こくとうむしケーキ、こめ キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、しいた	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも、 ナン キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじ
みどり		ト、にんにく、ごぼう、れんこん	たけ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが	l†	ん、にんにく、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、ほうれ んそう
小学校 中学校		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
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
٦	ぶたみそいため	オレンジ 年乳	パパイヤサラダー	4乳	れんこんのうめマヨあえ
ん	かぼちゃコロッケ	ぎょうざ (小1こ、中2こ)	ひじきいり	ハムコーンサラダ	ねぎしおぶたどん
だ			あっやきたまご		(ごはんの上にのせてください)
て	きりぼしだいこんの	ブロッコリーの	きぬあつあげの	チキンと、ささみチーズ	
	ごはん スープ	ごもくチャーハン ちゅうかづけ ====================================	ごはん	ひよこまめのリゾット・・・・フライ	ごはん
あか	ぶたにく、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ぎょうざ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ(マグロ)、あつあげ、ひじきいりあつや きたまご、ぎゅうにゅう	うにゅう	
き	でんぷん、さとう、あぶら、こめ、かぼちゃコロッケ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、にんにく、	ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ きゅうり、にんじん、ながねぎ、ピーマン、オレンジ、	でんぷん、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ きゅうり、だいこん、たまねぎ、とうがん、にんじん、	あぶら、こめ キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、/	でんぷん、ごまあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さと う、あぶら、さといも、こめ パ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、
みどり 小学校	しょうが、きりぼしだいこん、こまつな	いたけ、コーン、にんにく、ブロッコリー C 592 P 20.5 F 21.9	はくさい、レモン、しいたけ、こまつな、パパイヤ C 589 P 21.5 F 20	セリ、コーン C 512 P 18.5 F 25.4	はくさい、ピーマン、ばいにく、たけのこ、シークワーサー、にんにく、ごぼう、きぬさや、れんこん C 630 P 20.5 F 24.1
中学校	C 736 P 26.8 F 19.2	C 754 P 26 F 27.2	C 700 P 24.5 F 22.7	C 573 P 20.6 F 26.7	C 768 P 24 F 28.7
_	15(月)	16(火)	17(水) はりはりづけ /一入	18(木)	19(金)
	~ ~	オレンジ 年乳	(年乳)	中乳	パパイヤイリチー
ん		いわしおかかに	とりにくとレンコンの あまからに	トマトミートオムレツ	べにいもごまだんご
だ	(non)		(ごはんの上にのせてください)		
て		ほうれんそうの あきのかおりごはん ごまあえ		さつまいもと ジェノベーゼパスタ ツナのサラダ	1ナムドゥチ
	70 CE NH	######################################	きずくのみそしる ごはん <u>もずくのみそしる</u>		ごはん =========
あか	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	とりにく、いわしおかかに、ぎゅうにゅう ねりごま、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、こめ	もずく、とりにく、みそ、かつおぶし、あつあげ、ぎゅう にゅう でん粉、さとう、あぶら、ごま、こめ	とりにく、ツナ(マグロ)、トマトミートオムレツ、ぎゅう にゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ、	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅうあぶら、べにいもだんご、こめ
き		キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しめじ、ごぼ	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、	さつまいも きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルー	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、パパイヤ
みどり 小学校		う、ほうれんそう、えだまめ C 578 P 24.4 F 17.5	はくさい、しょうが、かくぎりだいこん、ごぼう、れんこん C 599 P 21.7 F 16.9	ム、にんにく、カリフラワー C 598 P 25.1 F 26.3	C 661 P 22.7 F 19.6
中学校	22(月)	C 672 P 27.9 F 18.6 23(火) サムの日	C 728 P 26.2 F 19.4 24 (水)	C 709 P 29.5 F 30.1 25 (木)	C 777 P 27.6 F 22.1 26(金)
ے	ツナッコリ <u>ー</u> サラダ	177701	はくさいのそぼろに	25(木)	20(並)
	牛乳	<u>★欠食予定★</u> 16日(火) 久松中3年	牛乳	年乳	りんご (4乳)
<i>6</i>	もずくどん (ごはんの上にのせてください)	19日(金) 西辺小全、西辺中全	あげつくね	レンコンいりひらつくね トマトソース (小1こ、中2こ)	だいこんのツナサラダ
だ		22日(月) 西辺小、狩俣小、平良中			
て	はくさいと えのきのみそしる	北中、西辺中、狩俣中	こまっなのみそしる	かぼちゃとコーンピラフ あおまめのサラダ	ごはん ポークカレー
		22日(月)~24日(水) 久松中3年			
あか き	あぶらあげ、もずく、ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、 ぎゅうにゅう でんぷん、さとう、あぶら、こめ	24日(水) 池間小中全 29日(月)~30日(火)	あぶらあげ、とりにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう、 あげつくね でんぷん、さとう、あぶら、こめ	とりにく、ぎゅうにゅう、レンコンいりひらつくねトマト ソース マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、こめ
みどり	 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、 えのき、しいたけ、コーン、しょうが、ブロッコリー、カ	鏡原小全 30日(火)	にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、しょうが、こま つな、いんげん	 きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、に んにく、かぼちゃ、えだまめ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、に んにく、グリンピース
小学校	リフラワー、えだまめ C 553 P 23.9 F 15.9	北中2·3年、久松中2年	C 611 P 23.9 F 22.7	C 584 P 20.3 F 20.9	C 611 P 21.9 F 16.7
中学校	C 668 P 28.8 F 18.1 29 (月)	30(火)	C 715 P 28 F 24.3	© 744 P 25.6 F 26.9 □ +,1.+,0	C 738 P 26.3 F 19.1 D時に備えるために、
	きんぴらごぼう 🌅	きんぴらにくだんご (9月1日は防災		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 **端行などが起こったときのことを指します。 災害の党きさや糧難によっても違いま** 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います。その「もしも」のと きに、嘗さん首貸が首努の際を替れるように、準備をすることが契切です。

ぼうさい び ちくひん 防災備蓄品

牛乳

はくさいの ツナあえ

がない。 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。とくに水は鬱めに備蓄しておきましょう。







きのこス-

 λ

だ

て

あか

き みどり とりごぼうごはん