

令和2年

9月の予定献立表

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。



食品群	体内ではたらし
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

伊良部調理場

TEL:78-3311 FAX:78-3151

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

<p>こんだて</p> <p>夏休みも終わり、学校生活が再開します。 早寝、早起きをして、3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。 生活習慣を見直して、帰属規則正しい生活リズムを心がけましょう。</p>	<p>8/31(月) ンカイビ</p> <p>みかんゼリー 牛乳</p> <p>タコライス かぼちゃチャウダー</p> <p>ふたにく、とりが、だいす</p> <p>こめ、さとう、油、でんぷん、(トマトチップ、ウスターソース、加粉、こしょう)</p> <p>たまねぎ、ゆず、きゅうり、にんじん、マツルム、こまつな、かぼちゃ、わかばが、にんにく、うんしゅうみかん果汁</p> <p>C 628 P 22.1 F 18.3 C 764 P 26.7 F 21.5</p>	<p>1(火) ナカビ</p> <p>花野菜のサラダ 牛乳</p> <p>揚げパン ミネストローネ</p> <p>きなこ、脱脂粉乳、無塩せき、白いんげん豆、ツナ</p> <p>油、さとう、こむぎこ、オトシ、(イースト、塩、白砂糖、こしょう、和風ドレッシング)</p> <p>トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、カリ、トマトソース、アボカド、オリーブオイル、パセリ</p> <p>C 568 P 21.1 F 22 C 717 P 25.9 F 26.4</p>	<p>2(水) ウフィビィ</p> <p>ネーブルオレンジ 牛乳</p> <p>チキンのでりやき</p> <p>きびごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>わかめ、かつおぶし、白みそ、とりにく、ひじき、だいす</p> <p>こめ、きび、さとう、白ごま、油、ごま油、(しょうゆ、みりん、酢)</p> <p>かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、切り干し大根、にんじん、ほうれんそう、わかばが、ネーブル果汁</p> <p>C 592 P 28.4 F 14.6 C 707 P 33.7 F 16</p>	<p>3(木)</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>ママー豆腐</p> <p>ふたにく、厚揚げ、赤みそ、とりにく</p> <p>こめ、さとう、ごま油、でんぷん、緑豆はるさめ、加工でんぷん、(トマトソース、しょうゆ、オリーブオイル、オリーブオイル、塩、こしょう)</p> <p>C 601 P 21.1 F 17 C 727 P 25.4 F 19.7</p>			
	<p>こんだて</p> <p>7(月) 沖縄終戦の日</p> <p>チーズおから</p> <p>コーンごはん すいとん(カレー風味)</p> <p>ふたにく、かつおぶし、とりにく、脱脂粉乳、おから、チーズ</p> <p>こめ、コーン、でんぷん、上新粉、油、さつまいもパウダー、さとう、(塩、料理酒、しょうゆ、加粉、香辛料、加粉)</p> <p>にんじん、かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、わかばが、トマトが、青ねぎ</p> <p>C 661 P 22.2 F 19 C 818 P 27 F 22.5</p>	<p>8(火)</p> <p>大根の甘酢和え</p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>きびごはん あぶらあげのみそ汁</p> <p>あぶらあげ、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、ふたにく、かいそう、ツ</p> <p>こめ、きび、はちみつ、油、白ごま、さとう、オリーブ油、(しょうゆ、料理酒、酢)</p> <p>たまねぎ、えのき、にんじん、ピーマン、しょうが、だいこん</p> <p>C 605 P 27.8 F 18.5 C 741 P 33.9 F 21.8</p>	<p>9(水)</p> <p>中華ポテト 牛乳</p> <p>なまりぶしのみそ和え</p> <p>宮古そば</p> <p>ふたにく、平かまぼこ、かつおぶし、なまりぶし、白みそ</p> <p>さとう、こむぎこ、油、白ごま、さつまいも、水あめ、赤糖、黒糖、(しょうゆ、みりん、塩、酢、かつお節汁)</p> <p>しょうが、青ねぎ、にがうり、だいこん、きゅうり、にんじん</p> <p>C 615 P 31.9 F 20.8 C 699 P 36.1 F 22.1</p>	<p>10(木)</p> <p>梨</p> <p>いわしおつか煮 コーヤチップス</p> <p>クワジュシー 冬瓜となまりのみそ汁</p> <p>ふたにく、平かまぼこ、こんぶ、なまりぶし、とうろ、わかめ、かつおぶし、白みそ、いわし</p> <p>こめ、油、さとう、でんぷん、上新粉、(オリーブオイル、塩、かつお節汁、しょうゆ、みりん)</p> <p>にんじん、青ねぎ、とうろ、えのき、にがうり、なし</p> <p>C 602 P 25.7 F 21.2 C 732 P 31.1 F 25.4</p>	<p>11(金)</p> <p>アセロラゼリー 牛乳</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>ママー豆腐</p> <p>ふたにく、厚揚げ、赤みそ、とりにく</p> <p>こめ、さとう、ごま油、でんぷん、緑豆はるさめ、加工でんぷん、(トマトソース、しょうゆ、オリーブオイル、オリーブオイル、塩、こしょう)</p> <p>C 601 P 21.1 F 17 C 727 P 25.4 F 19.7</p>		
		<p>こんだて</p> <p>14(月)</p> <p>ネーブルオレンジ 牛乳</p> <p>レタスサラダ</p> <p>親子丼 もずくのみそ汁</p> <p>とりにく、たまご、もずく、厚揚げ、こんぶ、かつおぶし、白みそ</p> <p>こめ、油、さとう、コーン、オリーブ油、(みりん、しょうゆ、かつおだし、酢)</p> <p>にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのき、ゆず、トマト、きゅうり、アボカド、ネーブル果汁</p> <p>C 615 P 28.4 F 17.4 C 755 P 34.6 F 20.3</p>	<p>15(火)</p> <p>さんまゆずみそ煮 牛乳</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>さつま芋ごはん 鶏だんごスープ</p> <p>こんぶ、かつおぶし、とりにく、さんま、みそ、あぶらあげ</p> <p>こめ、さつまいも、白ごま、でんぷん、さとう、油、米粉、(しょうゆ、みりん、塩、かつお節汁)</p> <p>とうろ、たまねぎ、にんじん、木くらげ、ごぼう、さといも、れんこん、ゆずが、はくさい</p> <p>C 627 P 27.3 F 20.9 C 769 P 32.8 F 24.6</p>	<p>16(水)</p> <p>トマトケチャップ 牛乳</p> <p>国産ミートハンバーグ</p> <p>ゴージャスこのマヨネーズ風味</p> <p>黒糖パン 野菜ポトフ</p> <p>脱脂粉乳、ふたにく、とりにく、ツ</p> <p>こむぎこ、さとう、オトシ、黒糖、とうもろこし、さつまいも、でんぷん、加工でんぷん、コーン、油、(イースト、塩、オリーブオイル、こしょう、酢、加粉)</p> <p>トマト、にんじん、しょうが、たまねぎ、トマト、にがうり、しめじ、りんご果汁</p> <p>C 577 P 21.6 F 17.5 C 730 P 27.3 F 21</p>	<p>17(木)</p> <p>グルテンのシークワサーソースかけ 牛乳</p> <p>菜の花のごま和え</p> <p>高菜ごはん ゆしどうふ</p> <p>ゆしどうふ、かつおぶし、白みそ、ケツ</p> <p>こめ、白ごま、上新粉、油、さとう、(塩、しょうゆ)</p> <p>たかな、こまつな、えのき、赤アボカド、黄アボカド、オリーブオイル、なののは、にんじん、はくさい</p> <p>C 565 P 27.8 F 16.9 C 692 P 33.4 F 19.5</p>	<p>18(金) お彼岸メニュー</p> <p>切り干し大根煮 牛乳</p> <p>二色おはぎ けんちん汁</p> <p>きなこ、ふたにく、とうろ、かつおぶし、こんぶ、あぶらあげ</p> <p>こめ、もち米、さとう、黒ごま、油、(塩、しょうゆ)</p> <p>にんじん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、とうろ、長ねぎ、切り干し大根、にら</p> <p>C 538 P 28.4 F 19.3 C 660 P 34.8 F 22.9</p>	
			<p>こんだて</p> <p>21(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>22(火)</p> <p>秋分の日</p> <p>23(水)</p> <p>ネーブルオレンジ 牛乳</p> <p>なっとうみそ 冬瓜の煮物</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p> <p>ひきわり納豆、白みそ、かつおぶし、ツ、わかめ、こんぶ、とりにく、厚揚げ</p> <p>こめ、さとう、油、(しょうゆ、みりん)</p> <p>しょうが、えのき、しめじ、こまつな、とうろ、にんじん、いんげん、ネーブル果汁</p> <p>C 602 P 28.6 F 15.9 C 734 P 35.1 F 18.1</p>	<p>24(木) トーカチ</p> <p>黒糖ビーンスター 牛乳</p> <p>じゃがいもとアサリのスープ</p> <p>ふたにく、平かまぼこ、かつおぶし、白みそ、こんぶ</p> <p>こめ、黒米、油、赤いも、もち粉、麦芽糖、さとう、白ごま、加工でんぷん、(オリーブオイル、しょうゆ、料理酒、みりん)</p> <p>こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、青ねぎ、たけのこ、にら、こんにゃく</p> <p>ピーマン、たまねぎ、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、にんじん、ちんげんさい</p> <p>C 594 P 26 F 20.9 C 732 P 31.9 F 24.6</p>	<p>24(木) トーカチ</p> <p>赤いも団子 牛乳</p> <p>クレープイリチー</p> <p>黒米ごはん イナムドゥチ</p> <p>ふたにく、平かまぼこ、かつおぶし、白みそ、こんぶ</p> <p>こめ、黒米、油、赤いも、もち粉、麦芽糖、さとう、白ごま、加工でんぷん、(オリーブオイル、しょうゆ、料理酒、みりん)</p> <p>こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、青ねぎ、たけのこ、にら、こんにゃく</p> <p>ピーマン、たまねぎ、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、にんじん、ちんげんさい</p> <p>C 630 P 21.9 F 17.8 C 747 P 26.1 F 20.4</p>	<p>25(金)</p> <p>黒糖ビーンスター 牛乳</p> <p>じゃがいもとアサリのスープ</p> <p>ふたにく、平かまぼこ、かつおぶし、白みそ、こんぶ</p> <p>こめ、黒米、油、赤いも、もち粉、麦芽糖、さとう、白ごま、加工でんぷん、(オリーブオイル、しょうゆ、料理酒、みりん)</p> <p>こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、青ねぎ、たけのこ、にら、こんにゃく</p> <p>ピーマン、たまねぎ、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、にんじん、ちんげんさい</p> <p>C 594 P 26 F 20.9 C 732 P 31.9 F 24.6</p>	
				<p>こんだて</p> <p>28(月)</p> <p>だいこんサラダ 牛乳</p> <p>牛丼 アーサのみそ汁</p> <p>きゅうりにく、ツ、とうろ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、ツ</p> <p>こめ、油、さとう、コーン、(しょうゆ、料理酒、みりん、かつお・こんぶだし、りんご酢)</p> <p>しょうが、にんにく、たまねぎ、こんにゃく、ケツ、ピーマン、えのき、長ねぎ、だいこん、にんじん</p> <p>C 648 P 32.8 F 20.8 C 802 P 40.8 F 24.8</p>	<p>29(火)</p> <p>千草おひたし 牛乳</p> <p>さばのごまだれ焼き</p> <p>玄米入りごはん 豆苗のみそ汁</p> <p>ふたにく、こんぶ、かつおぶし、白みそ、さば、あぶらあげ</p> <p>こめ、玄米、さとう、白ごま、油、(しょうゆ、みりん、料理酒、酢)</p> <p>とうろ、とうろ、とうろ、たまねぎ、こまつな、にんじん、こんにゃく</p> <p>C 619 P 28.5 F 21.4 C 732 P 32.3 F 23.3</p>	<p>30(水)</p> <p>国産ももゼリー 牛乳</p> <p>揚げギョーザ</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>ふたにく、赤みそ</p> <p>油、でんぷん、ごま油、こむぎこ、さとう、加工でんぷん、水あめ、(ケツ、しょうゆ、塩、みりん)</p> <p>しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、長ねぎ、もやし、きゅうり、トマト、もも濃縮果汁、ももピューレ</p> <p>C 649 P 23.9 F 23.7 C 845 P 30.3 F 32.3</p>	<p>お彼岸</p> <p>毎年、9月の23日頃を、秋分の日といいます。暑い夏から涼しい秋へと変わり初め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。</p> <p>また、秋分の日近くの時期(前後3日)を「お彼岸(おひが)」とって、ご先祖様さま、なくなった人たちのことを思い出して大切にしている時期とされています。</p> <p>お彼岸の時は、おはぎやだんごなどを仏壇にお供えしたり、お墓参りをする風習があります。</p> <p>18日(金)のメニューではお彼岸でお供える『おはぎ(きなこ・黒ごま)』を手作ります。沖縄では珍しいメニューになりますが、他地方のお彼岸を少しでも味わっていただけたら嬉しいです。</p>