

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
 表面の「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	体の綱子まとのなる

学校給食の栄養		O=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	32.5	21.7
中学校		630	41.5	27.6

こ ん だ て	あ か き み ど り	おいせ JAおきなわ女性部より、 宮古みそを寄贈して いただきました！ 宮古みそは、色が濃く、 味に深みがあることが 特徴です。 みーやのマークがつい た料理に使用します。 味わっていただきま しょう♪		1(火) デークニー イリチー おぎごはん アーサじる	2(水) イタリアンサラダ スパゲティ ミートソース くるまふの ナゲット	3(木) しろはなまめの カップケーキ ぶたキムチどん げんまいごはん わかめスープ	4(金) スティック なっとう タマナー チャンプルー げんまいごはん シカモドウチ				
		とうふ、さば、かまぼこ、ツナ、かつおぶし、アーサー、 牛乳 きとう、むぎ、こめ、油 こんにゃく、たいこん、にんじん、えのき、しょうが、 こまつな		ぶた肉、ぶたレバー、だいず、くるまふのナゲット、牛 乳 アーモンド、スパゲティ、油 キヤベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 コーン、ブロッコリー		とうふ、かまぼこ、ぶた肉、牛乳、スティック鯖魚 こめ、ローカット玄米、油 こんにゃく、キヤベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、 しょうが、しいたけ、こまつな					
		C 564 P 30.2 F 17.9 O 693 P 37.0 F 20.8		C 638 P 26.5 F 22.9 O 831 P 35.2 F 28.6		C 656 P 21.5 F 25.0 O 774 P 25.7 F 28.3		C 547 P 24.4 F 19.2 O 661 P 29.5 F 22.3			
		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校			
こ ん だ て	あ か き み ど り	7(月) 6年生欠食 オレンジ めだまやきふうオムレツ ガバオライス はんさめスープ げんまいごはん		8(火) 6年生欠食 あふ パパイアイリチー きびごはん もずくのみそしる		9(水) 6年生欠食 やさいの ツナサラダ ハンバーグの プルーンソースかけ コッペパン キャロット スープ		10(木) じゃがいもと かぼちゃのサラダ きのこゆかり スパゲティ ささみチーズ フライ		11(金) ちくわのいそべやき みやーくあづあんと げんまいごはん につけ	
		とり肉、だいず、牛乳、桜島どり肉だんご、目玉焼き 風オムレツ ぜんぶ、さとう、はんさめ、こめ、ローカット玄米、 油 たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、赤ピー マン、オレシ、パプリカ、にんにく		とうふ、ぶた肉、牛乳、ツナ、宮古みそ、もずく さとう、ことう、こむぎ粉、ももぎ、こめ、油 にんじん、えのき、パパイア キヤベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブ ルーン		スキムミルク、ツナ、ひじき、あさり、ミートハンバー グ、牛乳、とり肉 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、コッペパ ン、油 キヤベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、ブ ルーン		とり肉、焼塩さきベーコン、ささみチーズフライ、牛乳 じゃがいも、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、 こめ、スパゲティ、油 かぼちゃ、キヤベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、にんにく、しいたけ		厚揚げ、なまり粉、かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、だい ず、みそ、宮古みそ、あおのり、かつおぶし、昆布、 ノンエッグマヨネーズ、さとう、こめ、ローカット玄米、 油 こんにゃく、とうがん、にんじん、しょうが、こまつな	
		C 568 P 29.1 F 13.4 O 678 P 34.4 F 14.8		C 609 P 22.4 F 13.3 O 711 P 26.2 F 14.3		C 637 P 26.2 F 25.2 O 838 P 34.1 F 33.8		C 603 P 25 F 28.3 O 752 P 30.9 F 33.5		C 628 P 27.7 F 20.2 O 764 P 32.5 F 22.9	
		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	
こ ん だ て	あ か き み ど り	14(月) フルーツしらたま スタミナどん きびごはん ★コーンと きのこのスープ		15(火) きんぴら ぎょう もずくいり あつやきたまご げんまいごはん さつまじる		16(水) やさいの そばろいため いわしうめみそに げんまいごはん あさりの すましじる		17(木) べにいもごまだんご みやこそば だいこんと ツナのサラダ		18(金) クープ イリチー さかなの シークワーサーやき くらまいごはん なかみじる	
		ぶた肉、ぶたレバー、たまご、牛乳 ぜんぶ、さとう、ももぎ、こめ、油、カラフルポ ール こんにゃく、キヤベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピー マン、パイン、みかん缶、ももぎ、ナタデココ、シー クワーサー、にんにく、しょうが、しいたけ、木くづ、 こまつな、にんにくの芽、コーン		とうふ、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、ツナ、みそ、たま ご、牛乳、もずく きつまいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油 こんにゃく、たいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こ まつな、いんげん		ぶた肉、あさり、牛乳、いわし梅味噌漬 こめ、ローカット玄米、油 キヤベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、 にんにく、ごぼう、あおめ		かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳 油、さとう、だいこんごま団子、おきなをそば、オリブ 油 きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、シークワー サー、しょうが		さば、かまぼこ、ぶた肉、豚中身、こんぶ、牛乳 さとう、黒米、こめ、油 こんにゃく、にんじん、シークワーサー、しょうが、しい たけ、切干大根	
		C 578 P 23.4 F 12.7 O 715 P 29.1 F 13.9		C 564 P 26.5 F 17.8 O 694 P 32.6 F 20.5		C 582 P 24.5 F 19.3 O 681 P 29.4 F 22.3		C 618 P 31.1 F 19.7 O 731 P 38.6 F 21.9		C 584 P 31.7 F 21.4 O 717 P 39.5 F 25.0	
		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	
こ ん だ て	あ か き み ど り	21(月) 敬老の日		22(火) 国民の休日		23(水) 秋分の日		24(木) オレンジ ボークカレー パパイアサラダ げんまいごはん		25(金) 十五夜献立 おつきみ だんご ぶたにくとごぼうの しぐれいために きびごはん おつきみじる	
		厚揚げ、ぶた肉、とり肉、だいず、みそ、ひじき、ごぼ うのメンチカツ、牛乳 油、こめ、ごま油		とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とりさき、みそ、お豆 のメンチカツ、牛乳 きとう、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こ め、ローカット玄米、油		はちみつ、さとう、ごま、むぎ、こめ、油 きゅうり、しょうが、たまねぎ、とうがん、にんじん、 ピーマン、シークワーサー、しめじ、切干大根		ぶたレバー、ツナ、だいず、牛乳、ぶた肉 じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレシ、シークワー サー、にんにく、ブルー、パパイア、あおめ、か ぼちゃ		ごま油、さとう、ごま、ももぎ、きんぴら、こめ、おつ きみだんご こんにゃく、だいこん、とうがん、にんじん、しょうが、 ごぼう、ほうろく草、いんげん	
		C 576 P 24.9 F 18.2 O 673 P 29.8 F 21.4		C 616 P 23.2 F 23.2 O 748 P 28.0 F 27.5		C 524 P 25.8 F 12.5 O 648 P 32.7 F 14.2		C 590 P 23.6 F 15.1 O 713 P 28.9 F 17.0		C 585 P 23.3 F 11.9 O 676 P 28.4 F 12.9	
		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	
こ ん だ て	あ か き み ど り	28(月) なし ごぼうの メンチカツ ごもく そばごはん きのこじる		29(火) 8・9年生欠食 やさいの ささみあえ おとうふ しゅうまい げんまいごはん マーボーなす		30(水) 8・9年生欠食 きりぼしだいこんの あえもの ぶたにくの しょうがやき おぎごはん すましじる		『生活リズム』乱れていませんか？ そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。暑さに負けず、元気に過 すために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょ う！ 生活リズムを整えるには、栄養バランスの良い食事が大切です。 主食 + 主菜 + 副菜 + 果物 (おはち・パンなど) (鶏・肉・魚・大豆製品など) (野菜・きのこ・海藻・ いも類など) 牛乳・乳製品			
		厚揚げ、ぶた肉、とり肉、だいず、みそ、ひじき、ごぼ うのメンチカツ、牛乳 油、こめ、ごま油		とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とりさき、みそ、お豆 のメンチカツ、牛乳 きとう、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こ め、ローカット玄米、油		はちみつ、さとう、ごま、むぎ、こめ、油 きゅうり、しょうが、たまねぎ、とうがん、にんじん、 ピーマン、シークワーサー、しめじ、切干大根					
		C 576 P 24.9 F 18.2 O 673 P 29.8 F 21.4		C 616 P 23.2 F 23.2 O 748 P 28.0 F 27.5		C 524 P 25.8 F 12.5 O 648 P 32.7 F 14.2		C 590 P 23.6 F 15.1 O 713 P 28.9 F 17.0		C 585 P 23.3 F 11.9 O 676 P 28.4 F 12.9	
		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	