

令和8年  
9月の予定献立表



| 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<br>基準量 |     | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|----------------|-----|---------|---------|------|
|                | 小学校 | 650     | 24.4    | 18.1 |
|                | 中学校 | 830     | 31.2    | 23.1 |

下地学校給食共同調理場

TEL：0980-76-2455

FAX：0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。



《欠食予定》

14日 下地中全学年



|                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 《無償提供品のご案内》<br><br>「JAおきなわ宮古地区<br>女性部」様より寄贈<br><br>宮古みそ造りは伝統があり、JAの<br>販売所や産業まつり、離島フェア<br>など各イベントで販売を行っています。<br>宮古みそは赤褐色で、豚肉料理<br>や魚汁にととてもよく合います。 | 1(火) 防災の日<br><br>マカロニサラダ<br>こざかなアーモンド<br>牛乳<br>きりぼしだいこんのスープ<br>じぶんでつくるわかめごはんおにぎり                                                                                                            | 2(水) 9/6黒の日献立<br><br>ジャークチキン<br>かぼちゃとチーズのサラダ<br>チョコレートクリーム<br>コッペパン<br>ポトフ | 3(木) クエン酸の日<br><br>モーウィのマリネ<br>レモンゼリー<br>ささみチーズフライ<br>コーンピラフ<br>ブロッコリーのスープ                                                                         | 4(金)<br><br>オレンジ<br>(めん)<br>(やさしいりしる)<br>にくやさいそば<br>のりしおポテト                                                   |
|                  | 提供日：10日(木)                                                                                                                                        | C 557 P 16.2 F 18.3<br>C 675 P 18.5 F 21.3                                                                                                                                                  | C 617 P 29.7 F 21.1<br>C 714 P 33.4 F 24.3                                 | C 611 P 19.8 F 21<br>C 757 P 24.4 F 26.1                                                                                                           | C 563 P 25.6 F 14.8<br>C 692 P 31.3 F 17.3                                                                    |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7(月)<br><br>オレンジ<br>(むぎごはん)<br>(マーボーへちま)<br>マーボーへちま<br>かんぴょうとわかめのすましじる                                                                            | 8(火) ハヤシの日<br><br>ざくざくチョコ<br>(むぎごはん)<br>(ハヤシソース)<br>ハヤシライス<br>にんじんとカリフラワーのサラダ                                                                                                               | 9(水) 重陽の節句<br><br>レンコンのツナマヨサラダ<br>オレンジ<br>くりごはん<br>なすのうまに                  | 10(木) 食育～青森県～<br><br>宮古みそ寄贈<br>どわだバラやき<br>りんご<br>カルシウムたっぷりごはん<br>たらのじゃっばじる                                                                         | 11(金) たんぱく質の日<br><br>ごもくまめ<br>ぶたにくのこうみやき<br>むぎごはん<br>ゆしどうぶじる                                                  |
|                  | C 593 P 25.3 F 16.8<br>C 722 P 30.9 F 19.9                                                                                                        | C 663 P 21.9 F 18.3<br>C 821 P 26.5 F 21.7                                                                                                                                                  | C 579 P 20.1 F 19.3<br>C 709 P 24.2 F 22.8                                 | C 583 P 24.3 F 14.6<br>C 711 P 29.6 F 16.9                                                                                                         | C 648 P 27.7 F 21.6<br>C 800 P 33.9 F 25.5                                                                    |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)<br><br>オレンジ<br>(ケチャップライス)<br>(たまごシート)<br>オムライス<br>やさいスープ                                                                                    | 15(火) ひじきの日<br><br>ひじきいため<br>まぐろのねぎマヨやき<br>カルシウムたっぷりごはん<br>ぐだくさんみそしる                                                                                                                        | 16(水) 9/18トーチカ献立<br><br>せんざりイリチー<br>かぼちゃのてんぷら<br>おせきはんふうごはん<br>シームヌ        | 17(木) イタリア料理の日<br><br>オレンジ<br>パジリコスパゲティー<br>イタリアンサラダ                                                                                               | 18(金)<br><br>ポテトサラダ<br>ケチャップソースハンバーグ<br>ピタパン<br>オニオングラタンスープ                                                   |
|                  | C 512 P 17.4 F 17.3<br>C 608 P 19.6 F 19.7                                                                                                        | C 629 P 31.4 F 16.9<br>C 777 P 38.9 F 19.5                                                                                                                                                  | C 650 P 22.6 F 17.7<br>C 775 P 27.6 F 19.1                                 | C 524 P 19.9 F 28.7<br>C 704 P 26.4 F 35.6                                                                                                         | C 534 P 21.7 F 21.3<br>C 669 P 27.4 F 26.4                                                                    |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21(月) 敬老の日<br><br>                                                                                                                                | リクエスト給食決定<br><br>6月に実施した「リクエスト給食」集計結果、以下の料理に決定いたしました。<br>どうぞ、よろしくお願いたします。<br><br>(みそカツ) 21票<br><br>令和8年7月16日 下地中 保健給食委員会<br>                                                                |                                                                            | 24(木) 海藻サラダの日<br><br>ごまちんすこう<br>(むぎごはん)<br>(ポークカレー)<br>カレーライス<br>かいそうサラダ                                                                           | 25(金) 十五夜<br><br>ゴーラのチキンマヨサラダ<br>おつきみみたらしだんご<br>(カルシウムたっぷりごはん)<br>(みそかつ)<br>《リクエスト給食》<br>みそかつごはん<br>あさりのすましじる |
|                  |                                                                                                                                                   | 下地中リクエスト給食提供決定！<br><br>下地中保健給食委員さんの熱い要望に応え、リクエスト給食の提供を行います。<br>委員のみなさんは、企画・提案・アンケート用紙作成と集計・生徒への周知まですべて自分たちの力で、開催にこぎつけました。<br>楽しい中学校生活を送るために、自分たちが出来ることを考え実行する事に、感銘を受けました。<br><br>提供日：25日(金) |                                                                            | C 697 P 19.4 F 20.9<br>C 862 P 23.2 F 24.8                                                                                                         | C 703 P 24.6 F 21.5<br>C 856 P 29.7 F 25.7                                                                    |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28(月) 9/23秋分の日献立<br><br>さといもとりにくのにつけ<br>サーモンフライ<br>カルシウムたっぷりごはん<br>きのこじる                                                                          | 29(火)<br><br>たまなーちゃんぶー<br>ささみのレモンペッパーやき<br>むぎごはん<br>アーサのすましじる                                                                                                                               | 30(水)<br><br>パパイヤのコロコロに<br>オレンジ<br>ちくわのマヨネーズやき<br>むぎごはん<br>もずくのみそしる        | 栄養指導目標：<br>朝食をしっかりと<br>たべよう<br><br><br>夏休みもおわり、2学期がはじまりました。しっかりと勉強や運動をするために「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムをととのえましょう。                                             |                                                                                                               |
|                  | C 654 P 26.3 F 18.7<br>C 773 P 30.3 F 20.1                                                                                                        | C 574 P 32.7 F 16<br>C 685 P 36.9 F 17.4                                                                                                                                                    | C 650 P 27.6 F 20<br>C 775 P 32.9 F 22.3                                   | しっかり朝ごはんのために…<br>あと10分早く起きてみよう！<br>★時間がなくて食べられない人<br>★食べていても早食いしている人<br>こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分、されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。 |                                                                                                               |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |