2019年

9月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤（あか）	血や肉、骨をつくる
黄（き）	働く力や体温となる
緑（みどり）	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話　0980-76-6245

☆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。

こんだて	2（月） 麦ごはん 大根のみそ汁 もずく入り卵焼き きんぴら ブルーベリーゼリー 牛乳	3（火） ひじきごはん すまし汁 鮭のチーズ焼き 野菜炒め ネーブル 牛乳	4（水） 揚げパン ポークビーンズ アーモンドサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 上野小学校創立記念日	5（木） 麦ごはん 家常豆腐 ししゃもフライ じゃが芋の中華和え グレープフルーツ 牛乳	6（金） 小豆ごはん 中身汁 魚天ぷら ピーナツ和え 青切りみかん 牛乳 トーカチ （米寿のお祝い）
あか	牛乳　うす揚げ　みそ　とうふ　卵　ツナ　もずく　豚	牛乳　ひじき　鶏肉　大豆　とうふ　みそ　チーズ ツナ　かまぼこ　糸けずり　さけ	牛乳　豚肉　大豆　ヨーグルト　きな粉	牛乳　厚揚げ　豚肉　みそ　ししゃも かにかま	牛乳　豚肉　豚中身　卵　みそ　ツナ
き	米　麦　サラダ油　ごま油　三温糖　白ごま ブルーベリーゼリー	米　麦　白ごま　サラダ油	コッペパン　サラダ油　きびあま糖　三温糖 小麦粉　ドレッシング　じゃがいも	米　麦　サラダ油　ごま油　でん粉　三温糖 白ごま　じゃがいも	米　小豆　小麦粉　サラダ油　ピーナツ粉 ピーナツバター　三温糖
みどり	大根　葉ねぎ　しいたけ　ごぼう　にんじん こんにゃく	にんじん　冬瓜　長ねぎ　パパイヤ　こまつな ネーブル	玉ねぎ　にんじん　グリーンピース　きゅうり キャベツ　パイン缶　黄桃缶　バナナ　レーズン	たまねぎ　にんじん　たけのこ　にら　きくらげ きゅうり　あお豆　グレープフルーツ	しいたけ　こんにゃく　葉ねぎ　もやし　こまつな にんじん　みかん
こんだて	9（月） スタミナ丼 厚揚げのみそ汁 鉄人サラダ プルーン 牛乳	10（火） 玄米ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 キャベツのおひたし ネーブル 牛乳	11（水） セルフサンド （パン、ドライカレー） コーンチャウダー いんげんソテー パイン 牛乳	12（木） 和風スパゲティ 鶏肉と野菜の洋風煮 さつまいもサラダ エクレア（小：青切りみかん） 牛乳 運動会 応援デザート♪	13（金） あわごはん アーサ汁 パパイヤチャンプルー ふきゃぎ 牛乳 十五夜にちなんで
あか	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ　チーズ　ひじき	牛乳　卵　さば　みそ　糸けずり	牛乳　豚・牛ひき肉　レバー　白花豆　かまぼこ 青えんどう豆　赤いんげん豆　ひよこ豆　ツナ	牛乳　とり肉　糸けずり　のり　大豆　ベーコン	牛乳　アーサ　とうふ　ツナ　かまぼこ
き	米　麦　黒ごま　サラダ油　三温糖　でん粉	米　玄米　サラダ油　三温糖　でん粉	コッペパン　サラダ油　小麦粉　バター　じゃがいも	スパゲティ　バター　さつまいも　じゃがいも マヨネーズ　アーモンド　ソフトエクレア	米　あわ　サラダ油　もち粉　きびあま糖　小豆
みどり	きくらげ　玉ねぎ　ピーマン　赤ピーマン　冬瓜 にんじん　葉ねぎ　切干大根　こまつな　キャベツ	しめじ　葉ねぎ　キャベツ　ほうれん草　にんじん ネーブル	にんじん　玉ねぎ　コーン　しめじ　パセリ　もやし パパイヤ　パイン缶	にんじん　玉ねぎ　しめじ　えのき　まいたけ ブロッコリー　トマト　きゅうり	冬瓜　えのき　にんじん　玉ねぎ　にら　パパイヤ
こんだて		17（火）　中・欠食 カツ丼 （麦ごはん、卵とじ、カツ） もずくのみそ汁 黄桃 牛乳	18（水） ジャージャー麺 （めん、肉みそあん） 中華スープ 紅芋のシナモンまぶし チーズ 牛乳	19（木）　宮古方言（みゃーくふつ）で言ってみよう！ 雑穀ごはん スゥのおつゆ マンビキのごまみそ焼き マンジュウの和え物 エクレア（中：青切りみかん） 牛乳 運動会 応援デザート♪	20（金） 麦ごはん シカムドゥチ きびなごのシークワーサーかけ クーブイリチー ネーブル 牛乳 秋の彼岸入り
あか	敬老の日	牛乳　豚肉　卵　とうふ　もずく　うす揚げ　みそ	牛乳　豚ひき肉　みそ　わかめ　卵　きな粉　チーズ	牛乳　厚揚げ　とり肉　しいら　みそ	牛乳　豚肉　かまぼこ　きびなご　昆布
き		米　麦　三温糖　小麦粉　パン粉　サラダ油	中華めん　三温糖　ごま油　でん粉　白ごま 紅芋	米　麦　白ごま　三温糖　サラダ油	米　麦　小麦粉　でん粉　サラダ油　三温糖
みどり		玉ねぎ　にんじん　水菜　黄桃	玉ねぎ　にんじん　きくらげ　にら　たけのこ しいたけ	冬瓜　こんにゃく　パパイヤ　きゅうり　にんじん 大根　しょうが　みかん	冬瓜　こんにゃく　にんじん　切干大根　ネーブル
こんだて		24（火）　小・欠食 麦ごはん 八宝菜 蒸しギョーザ わかめの和え物 アーモンド 牛乳	25（水）　小・欠食 カツ丼 （麦ごはん、卵とじ、カツ） もずくのみそ汁 黄桃 牛乳 上野中 地区陸がんばれ献立	26（木） 麦ごはん 肉じゃが さんまゆずみそ煮 ひじきの白和え 青切りみかん 牛乳	27（金）　中・欠食 カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ごまジャコ和え バナナ 牛乳
あか	秋分の日	牛乳　豚肉　えび　いか　うずらの卵　わかめ	牛乳　豚肉　卵　とうふ　もずく　うす揚げ　みそ	牛乳　牛肉　さんま　とうふ　ツナ　みそ　ひじき	牛乳　とり肉　ちくわ　青のり　チリメン
き		米　麦　サラダ油　ごま油　三温糖　白ごま アーモンド	米　麦　パン粉　三温糖　サラダ油	米　麦　サラダ油　黒糖　白ごま　じゃがいも	うどん　サラダ油　白ごま　三温糖　ごま油
みどり		にんじん　たけのこ　はくさい　きくらげ　玉ねぎ きゅうり　もやし	葉ねぎ　玉ねぎ　にんじん　水菜　黄桃	にんじん　玉ねぎ　しらたき　スジナシインゲン こまつな　ごぼう　青切りみかん	にんじん　しめじ　玉ねぎ　長ねぎ　しいたけ きゅうり　キャベツ　バナナ
こんだて	30（月） ハヤシライス マッシュポテト フルーツ和え （シークワーサージュレ入り） 牛乳				
あか	牛乳　牛肉　スキムミルク　チーズ				
き	米　麦　サラダ油　じゃがいも　アーモンド粉 白玉もち団子				
みどり	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　グリーンピース　トマト 黄桃缶　パイン缶　柿　レーズン　シークワーサー				

運動会、地区陸にむけて・・・

○スポーツをする人の食事
☞基本はやっぱり栄養バランスのよい食事！

9月のうちな～行事食♪

6日「トーカチ」
旧暦の8月8日は、
米寿（八十八歳）のお祝いをします。

13日「十五夜」
旧暦の8月15日、沖縄の十五夜には
ふきゃぎ（ふかぎ）をお供えします。

２０日「秋の彼岸入り」
沖縄の重詰めには豚肉や昆布、
こんにゃくなどが使われています。