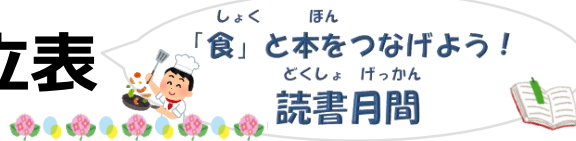


令和7年度

9月 献立表



城西小学校給食室 TEL・FAX 917-3472

学校給食の 栄養基準量	E=1食分 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	------------------	-----------------------	--------------------

こ ん だ て & お も い	1(月)読書月間①防災について ひじきいため ツナアンドン ごはん とうがん汁 ぼうさい まな 防災について学ぼう	2(火)ヨーグルトの歴史 フルーツ ヨーグルト ぶたやさいスタミナあんかけ ごはん いそかあえ えいよう ヨーグルトの栄養	3(水)読書月間②オーストラリア レアチーズケーキ (オーストラリアチーズ) フィッシュアンドチップス 黒糖パン ブロッコリーと いんげん豆シチュー U-18野球ワールドカップ	4(木)沖縄の旧暦行事 スライスパイ くるまふのナゲット ウンケー ウサチー じゅうしい きゅうぼん 旧盆について	5(金)旧盆のためお休み お盆はご先祖様があの世からこの世に来る日 ウンケーはお迎え ウーキーはお見送り
	E 570 P 24.1 F 16.6	E 610 P 21.3 F 18.2	E 674 P 30.1 F 30.3	E 502 P 21.2 F 12.6	
こ ん だ て & お も い	8(月)読書月間③絵本の世界 ぐりとぐらのカステラ あつあげのすきやきふに きのこチーズのリゾット だいす みな大好きぐりとぐら	9(火)魚をたべよう せんぎり イリチー いわしのしょうが煮 ごはん とんじる えいよう いわしの栄養	10(水)読書月間④やきそばが主役 ミルメーク ほうれんそうオムレツ シークワサーあえ やきそばばんばん のやきそば 焼きそばのつくりかた	11(木)ロシア料理を知っていますか オレンジ ジャコサラダ ビーフストロガノフ ごはん きょうどりようり ロシアの郷土料理	12(金)長期保存できるとうがん ヨーグルト 肉だんごはるさめサラダ ごはん マーボーとうがん きちよう やさい とうがんは貴重な野菜
	E 528 P 22.1 F 24.3	E 621 P 29.0 F 19.7	E 530 P 22.7 F 23.6	E 647 P 24.2 F 22.2	E 665 P 28.1 F 19.9
こ ん だ て & お も い	15(月)敬老(けいろう)の日 長年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日 敬老の日	16(火)読書月間⑤きんぴら さばの塩こうじやき きんぴらごぼう ごはん えのきのみそ汁 きんぴらきょうだい	17(水)読書月間⑥オムライス ひとくちケチャップス オムライスシート オニオンスープ チキンライス きょう いっさつ よる 今日の一冊：夜カフェ	18(木)琉球料理の日 バナナ もずくどん ごはん チムシンジ えいよう 栄養たっぷりチムシンジ	19(金)食育の日 カルフィッシュ おやこどん とうふサラダ ごはん たんぱく質をとろう
	E 572 P 29.1 F 16.0	E 590 P 20.8 F 21.6	E 635 P 27.0 F 16.9	E 673 P 28.5 F 26.5	
こ ん だ て & お も い	22(月)アーサのとれる海 紅芋だいふく かぼちゃひき肉フライ アーサ汁 ひじきじゅーしい おきなわ うみ 沖縄の海でとれるアーサ	23(火) 秋分の日 祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日 昼と夜の長さが同じ 季節の区切り 秋の味覚	24(水)彼岸(ひがん) タマナーちゃんぷるー しそひじき ごはん とうがんの ンブシー あつ さむ ひがん 暑さ寒さも彼岸まで	25(木)読書月間⑦世界の料理 チーズキャベツ タコスミート アーサのコンソメスープ ナン おきなわ にんき 沖縄で人気のタコス	26(金)読書月間⑧カレーの種類 バナナ カリフラワーごまサラダ 米粉ルウのチキンカレー ごはん カレーの本は何冊ある？
	E 685 P 25.5 F 22.3	E 594 P 25.3 F 19.7	E 438 P 21.6 F 18.8	E 660 P 22.1 F 20.2	
こ ん だ て & お も い	29(月)読書月間⑨沖縄のお祝い てづくりちんすこう クービーリチー くろまいごはん クーリジシ さい いわ 88歳のお祝い(トーカチ)	30(火)読書月間⑩最後の一冊 ふいため 和風おろしハンバーグ ごはん とうふのみそしる ハンバーグハンバーグ	給食とつながる本を いっぱいさがそう 今年も読書月間コラボをします♪給食時間の校内放送でクイズをだしますので、答えがわかったひとは図書館にいて回答しよう！ 正解すると給食リクエスト券などがもらえます。 図書館に行ったら ①クイズに答えよう ②その日のメニューに関する本を 1冊さがして読んでみよう！		
	E 602 P 22.4 F 19.5	E 607 P 27.2 F 19.5			

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。