

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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。



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	体の調子をとのえる

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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校 820	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ
ん
だ
て

給食欠食予定

神原小 欠食なし

神原中 欠食なし

元気に2学期のスタートを

いよいよ9月、新学期を迎え、子どもたちははりきっていると思いますが、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。また、運動会の練習もスタートしています。

栄養とともにしっかり休養をとり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

1(金)

キャベツと牛肉炒め

牛乳

焼き栗コロッケ

わかめごはん アーサ入みそ汁

E 619	P 23.2	F 18.9
E 766	P 27.1	F 23.0

こ
ん
だ
て

4(月)

ひじきサラダ

牛乳

魚のごまみそ焼き

きびごはん クーリジシ

5(火)

カリフラワーソテー

牛乳

キャベツ入平つくね

黒糖パン 豆乳チャウダー

6(水)

いんげんのツナマヨあえ

牛乳

豚肉のしおこうじ焼き

きびごはん なすのみそ汁

7(木)

シークワサーゼリー

ケチャップ

牛乳

オムライスシート

チキンライス コールスローサラダ

8(金)

白菜のおかか和え

牛乳

納豆

むぎごはん 肉じゃが

E 635	P 32.3	F 20.0
E 756	P 38.3	F 22.8
E 671	P 28.0	F 25.3
E 758	P 31.2	F 27.6
E 632	P 25.7	F 22.7
E 765	P 30.7	F 26.6
E 650	P 20.6	F 20.4
E 736	P 22.6	F 22.4
E 600	P 25.7	F 14.5
E 702	P 28.7	F 15.3

こ
ん
だ
て

11(月)

茎わかめのナムル

牛乳

塩ちんすこう

むぎごはん マーボーとうがん

12(火) カジマヤー

牛乳

クーフイリチー

魚のしおやき

黒米ごはん イナムドゥチ

13(水)

アロハパンケーキ

牛乳

みかん

キャロットピラフ ビーンズシチュー

14(木)

おいしいものがたくさん、食欲の秋

でも気になります。

15(金)

スポーツの秋

E 560	P 21.0	F 16.3
E 666	P 24.2	F 18.0
E 616	P 30.7	F 20.1
E 738	P 36.3	F 22.8
E 732	P 23.9	F 20.1
E 857	P 27.2	F 22.3

こ
ん
だ
て

18(月)

豚ばらのみそいため

牛乳

りんご

きびごはん 中華コーンスープ

19(火)

パイイリチー

牛乳

焼きウムクジ

むぎごはん ゆし豆腐

20(水)

発芽玄米入り平つくね

牛乳

クワージュージー

ウサチ

21(木)

れんこんとごぼうのきんぴら

牛乳

ひじきシュウマイ

きびごはん アーサ汁

22(金)

フロッキーサラダ

牛乳

むぎごはん チキンカレー

E 660	P 20.7	F 22.5
E 785	P 23.9	F 25.2
E 636	P 21.9	F 15.8
E 736	P 25.1	F 17.4
E 663	P 26.8	F 22.2
E 740	P 29.5	F 23.7
E 585	P 27.3	F 14.0
E 685	P 31.4	F 15.0
E 613	P 21.0	F 15.8
E 729	P 24.4	F 17.5

こ
ん
だ
て

25(月)

もやしの和え物

牛乳

子持ちしゃもフライ

きびごはん 大根とほろに

26(火)

豆腐チャンフルー

牛乳

ざっく入り油みそ

むぎごはん ウチナーみそしる

27(水)

めん

牛乳

みそラーメン(汁・具)

中華ポテト(小1個、中2個)

28(木)

ピクルスキャベツ

牛乳

照焼パティ

バーガーパン ポークビーンズ

29(金) ハロウィン

牛乳

魚のジェノベーゼソース焼き

カレーピラフ かぼちゃサラダ

E 646	P 23.2	F 23.2
E 753	P 26.5	F 25.2
E 635	P 27.8	F 15.7
E 758	P 32.4	F 17.4
E 650	P 24.2	F 24.7
E 765	P 28.6	F 27.9
E 674	P 30.4	F 22.3
E 783	P 35.5	F 25.5
E 671	P 26.0	F 27.6
E 771	P 28.5	F 31.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月早めに納めましょう。