

※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。



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	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	28(月) ウンケー シークワサーシャーベットの牛乳 さばしょうが煮 ウンケー モーウィの ジュシー ウサチ	29(火) オーストラリア料理 オレンジサラダの牛乳 フィッシュ&チップス 全粒粉パン ガルバンゾ スープ	30(水) ウークイ 学校休業日 8月の献立は7月に配布して います。紛失の際、詳細献立は 7月分やインターネットでご 確認ください。 	31(木) れいとうみかんの牛乳 大根のシークワサー和え ざっこごはん 夏野菜カレー	1(金) フータシャーの牛乳 油みそ むぎごはん クーリジシ
	 1学期後半スタートは旧盆スタート となりますのでウンケージュシー にしました♪ 小学校 E 696 P 24.9 F 20.4 中学校 E 793 P 28.8 F 23.0	 勝利を手にするには相手を知る事 が大切です。今日の対戦も応援し ましょう!がんばれニッポン!! 小学校 E 591 P 19.8 F 24.2 中学校 E 763 P 24.3 F 30.1	 料理大好きパティシエールシ リーズ読んだ事ありますか? 小学校 E 586 P 21.6 F 22.1 中学校 E 661 P 24.3 F 24.1	 8月31日は「やさいの日」です。ど んな野菜も進んで食べましょう! 小学校 E 638 P 20.1 F 15.3 中学校 E 749 P 22.9 F 17.1	 9月は貧血予防を強化!完 食して健康体を作ろう♪ 小学校 E 640 P 30.9 F 18.1 中学校 E 760 P 36.0 F 20.1
こ ん だ て	4(月) 青菜のちゅうかいための牛乳 ショーロンポー きびごはん 中華コーン スープ	5(火) いんげんのゴマよごしの牛乳 ししゃもの いそか焼き むぎごはん 肉じゃが	6(水) 図書コラボメニュー パティシエールの パンクインプリン ミートソース ビーンズ スパゲッティ サラダ	7(木) 魚のしおやきの牛乳 さつまいも 切り干し大根の ごはん ゴマあえ	8(金) 鶏ささみのサラダの牛乳 千草焼 きびごはん チムシンジ
	 食材たっぷり中華料理で野 菜不足解消! 小学校 E 620 P 19.8 F 19.1 中学校 E 726 P 22.3 F 20.9	 関東ですりごまを使った和え 物を「よごし」と呼びます。 小学校 E 633 P 25.6 F 17.4 中学校 E 747 P 28.8 F 19.0	 脳に良いサバの力で1学期 後半も勉強がんばりましょう! 小学校 E 650 P 25.2 F 26.2 中学校 E 756 P 29.3 F 30.4	 鉄分といえればレバーです! しっかり補給しましょう! 小学校 E 591 P 25.4 F 16.1 中学校 E 721 P 30.8 F 19.1	
こ ん だ て	11(月) ぶどう(2個付)の牛乳 フレンチサラダ ざっこ ごはん ビーフ ストロガノフ	12(火) 茎わかめのナムルの牛乳 はるまき むぎごはん 八宝菜	13(水) 図書コラボメニュー マカロニサラダの牛乳 11匹きのねこと食べる魚 (ピザ焼き) 黒米粉 キャロット パン スープ	14(木) ウカライリチーの牛乳 手作りふりかけ きびごはん シブイ ンブシー	15(金) チーズの牛乳 くるま麩のナゲット うっちゃんライス はなやさい サラダ
	 ぶどうの季節です秋はおいしい 果物が増えてきます♪ 小学校 E 678 P 19.0 F 25.9 中学校 E 806 P 21.9 F 29.8	 わかめは茎にも栄養あり!食材 の無駄なくSDZs 小学校 E 659 P 22.3 F 21.5 中学校 E 815 P 25.8 F 26.9	 11匹のねこが大きな魚を食べ る世界へようこそ♪ 小学校 E 675 P 29.9 F 25.2 中学校 E 834 P 36.7 F 29.5	 イリチーやンブシーは沖縄で古 くから親しまれた調理法です。 小学校 E 657 P 26.3 F 23.0 中学校 E 776 P 30.6 F 26.3	 ブロッコリーやカリフラワーをは なやさいと言います♪ 小学校 E 602 P 22.8 F 22.4 中学校 E 697 P 26.6 F 25.3
こ ん だ て	18(月) 敬老の日 長生きしてね	19(火) 食育の日 ひじき炒めの牛乳 さんまの梅煮 げんまい ごはん 具だくさん みそ汁	20(水) 図書コラボメニュー カジパンちゃんちは・ ホットケーキの牛乳 スパゲティ コールスロー パズリコ サラダ	21(木) 第3木曜琉球料理の日 カップもずくの牛乳 きびなごのからあげ クファ まごはやさい ジュシー サラダ	22(金) トーカチューエー おからちんすこうの牛乳 スンシーイリチー 黒米ゆかり ごはん 中身汁
	 毎月食育の日は『食トレの日』特 にバランスを配慮した献立です! 小学校 E 649 P 27.3 F 23.0 中学校 E 746 P 30.6 F 24.5	 カジパンちゃんちは何やさん?たく さんのお店を回ってたどり着いた先 は...? 小学校 E 590 P 19.2 F 26.1 中学校 E 723 P 23.3 F 31.0	 ジュシーにはクファ(硬い)とヤ ファラ(柔らかい)があります♪ 小学校 E 636 P 24.7 F 21.1 中学校 E 731 P 28.4 F 23.7	 米寿祝いのトーカチを祝して。みな さんも健康で長生きめざしましょう! 小学校 E 633 P 25.3 F 20.7 中学校 E 732 P 29.2 F 22.3	
こ ん だ て	25(月) 彼岸 青切りみかんの牛乳 カリカリ煮干し むぎごはん うちなー煮	26(火) さっぱりサラダの牛乳 きなこ あげパン ポーク ビーンズ	27(水) 図書コラボメニュー おしゃぶりこんぶの牛乳 親子丼 アッチとドッチの (むぎごはん) フルーツポンチ	28(木) バナナの牛乳 もずく丼 キャベツの (むぎごはん) ごまあえ	29(金) 十五夜 お月見ゼリーの牛乳 わふうおろし ハンバーグ かおりごはん ご汁
	 彼岸の季節です。重箱に入る食材 を煮込んだ『うちなー煮』絶品で す! 小学校 E 635 P 24.5 F 19.3 中学校 E 748 P 28.1 F 21.3	 待ちに待ってみんな大好きあ げパンの登場です! 小学校 E 667 P 26.8 F 24.7 中学校 E 766 P 30.6 F 28.0	 アッチとドッチのカラフルなフルーツ ポンチを再現してみました!! 小学校 E 686 P 24.2 F 19.8 中学校 E 815 P 28.0 F 22.3	 めったに取らない海藻をたっ ぷりと接種しましょう。 小学校 E 620 P 19.3 F 13.7 中学校 E 805 P 22.9 F 15.0	 今夜は月がキレイに見えるでし ょうか。夜空を見上げてみま しょう。 小学校 E 634 P 26.0 F 17.5 中学校 E 770 P 32.0 F 21.1