



令和7年9月 予定献立表



那覇市立松島小学校
TEL: 917-3485
FAX: 917-3485

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。
家庭や学級においても毎日確認をしてください。
※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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

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	26.8	18.05

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)		
	とりのてりやき オレンジ なめこのみそ汁 さつまいもごはん	ぜんざい さけのちゃんちゃんやき ごはん アーサとあさりのスープ	かぼちゃサラダ ミネストローネ 二色あげパン (ココア・きなこ)	レバニラいため てづくりべにいもクッキー ごはん もずくスープ	旧盆 (ナカヌヒー) ★残量調査トップ3のリクエストメニューが登場します★ 1位(4の1): 9/24「冷やし中華」 2位(5の3): 9/3「二色あげパン」 3位(3の2): 8/26「アイスクリーム」		
小学校	E 611 P 28.6 F 20.1	E 640 P 30.0 F 12.3	E 603 P 21.1 F 23.7	E 612 P 24.1 F 15.4			
	さつまいもは秋が旬の食べ物です。季節の食材を味わいながら、秋の恵みに感謝して食べましょう。	ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理で、鮭と野菜を味噌で味付けした料理です。ごはんと一緒に食べると美味しいよ!	5年3組のリクエストメニューの二色あげパンです。あげパンには色々な味があるけど、体に良いココアときな粉にしました。	紅芋クッキーは、沖縄県産の紅芋を使用しています。紫色には、アントシアニンという目の健康に役立つ成分が含まれています。			
こ ん だ て	8(月)図書コラボメニュー	9(火)	10(水)図書コラボメニュー	11(木)図書コラボメニュー	12(金)		
	とうにゅうプリン ABC マカロニスープ タコライス	なし ぎゅうどん げんまいごはん たまごスープ	アーサのかきあげ アーモンドあえ きつねうどん	ツナあえ てまきずし (卵焼き・納豆・のり) すめし とんじる	バナナ レンコンとひじきのごまあえ クファージュシー さかなじる		
小学校	E 706 P 30.5 F 21.2	E 551 P 25.7 F 12.8	E 615 P 28.2 F 23.0	E 588 P 27.3 F 17.7	E 599 P 29.0 F 16.4		
	読書月間とコラボメニューです♪「おいしいぼうし」の本を借りて、そのお話を思い浮かべながら食べると楽しいですね。	梨は、水分たっぷりです。シャリシャリした食感がおいしい、秋を代表する果物です。ひとつひとつ丁寧に皮をむきました。	読書月間コラボメニュー第二弾! うどんの作り方を知っていますか? 意外な方法にびっくり!?	読書月間コラボメニュー第三弾! 「すし」には、てまきずし以外にも、色々なすしがあります。いくつ知っているかな?	レンコンは、秋から冬にかけて旬を迎える食材です。料理によって、シャキシャキやホクホクの食感が楽しめます。		
こ ん だ て	15(月) けいろうの日	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)		
	おじいちゃん、おばあちゃん、ちやーがんじやう、しみそーれい	紫キャベツのサラダ 野菜とチキンのトマト煮 パイナップル トースト	だいこんのうめあえ てづくりたまごやき ごはん にくじゃが	パイパイリチー うじら豆腐 ごはん シカムドウチ	てづくりパンプキン スコーン きのこスパゲティ ビーンズサラダ		
小学校	E 659 P 26.3 F 24.0	E 629 P 26.3 F 19.1	E 574 P 26.4 F 17.3	E 543 P 18.1 F 19.8			
	おじいちゃん、おばあちゃん、いつまでも元気でいてください。	紫キャベツの紫色はアントシアニンという成分で、ゆで汁にレモンを入れると赤色に、重曹を入れると青色に変わります。	手作り卵焼きには、卵・豆腐・ベーコン・にんじん・たまねぎ・パセリ・ヨーグルト・チーズの8種類の食材が入って栄養満点です。	「うじら豆腐」は沖縄の郷土料理で、豆腐に魚のすり身やにんじん、さくらげなどを混ぜた揚げ物です。	みんなが好きなメニューを組み合わせました。スコーンと牛乳と一緒に食べるとおいしいよ! 残量が少ないといいなあ〜。		
こ ん だ て	22(月)図書コラボメニュー	23(火) しゅうぶんの日	24(水) 4の1リクエスト	25(木) 6年欠食(修学旅行)	26(金) 6年欠食(修学旅行)		
	おかかあえ さかなのてんぷら ごはん とりじる	★9月の給食目標: 生活リズムをととのえよう ★9月の栄養目標: 朝ごはんを食べよう	べにいももち (めん・ナムル・タレ) ひやしちゅうか にくだんごスープ	さんまのかばやき きのこことくりのおこわ アーサいり ゆし豆腐	タンカンサラダ タンドリーチキン ポテトのポタージュ こくどうパン		
小学校	E 585 P 26.9 F 17.1	E 564 P 21.5 F 12.2	E 644 P 28.4 F 28.9	E 674 P 28.3 F 26.3			
	読書月間コラボメニュー第四弾! 天ぷらにすると、なんでもおいしく感じませんか? みんなが好きな具は何かな?	9月は、読書月間!! 給食とコラボメニューの登場です★ 絵本にのっている食べ物が給食に登場します。おたのしみに~!	4年1組のリクエストメニューの冷やし中華です。冷やし中華だと野菜も食べやすくなりますね。好き嫌いせずに食べましょう。	今日の給食は、秋の味覚がたっぷり! 秋が旬の食材は、きのこ・栗・さんまで。秋を感じながら、味わって食べてね!	読書月間コラボメニュー第五弾! おじいさんが作るポテトスープが大好きな猫。給食のポテトスープはどうかな?		
こ ん だ て	29(月) トーカチお祝い献立	30(火)	9月は、読書月間!! 給食とコラボメニューの登場です★ 絵本にのっている食べ物が給食に登場します。おたのしみに~!				
	クープイリチー ぶどう さかなのもみじやき くろまいごはん なかみじる	タマナーチャンプル レバーのかりんあげ ごはん うちなーみそしる	? ? ? ? ?				
小学校	E 622 P 33.1 F 18.9	E 629 P 31.2 F 19.9	9月8日(月)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月22日(月)	9月26日(金)
	「トーカチ」とは、旧暦8月8日に行われる米寿(88歳)のお祝いのこと。長生きのおじいおばあを目指してモリモリ食べよう。	うちなーみそしるには、沖縄県産の冬冬とへちまが入っています。地産地消で体も地域も元気にしましょう。	「おいしいぼうし」	「うどんができた!」	「すし」	「おばけのてんぷら」	「ポテトスープが大好きな猫」