

※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	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
	中学校	830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

こ ん だ て	1(月)	のり もも 牛乳 油みそ 冬瓜のそぼろ煮 むぎごはん	2(火)	芋チップ すいか 牛乳 冷やし中華(具) 冷やし中華 四季野菜スープ (麺、タレ)	3(水)	ブロッコリーのサラダ 牛乳 ごはん シチュー こくとうまめ かじきの塩こうじ焼き クファージュシー ウサチ	4(木)	ワンケーージュシーは しょうが入り	9/1 防火の日	
	9月1日は 防災の日		この夏さいごの スイカ・冷やし中華		貧血をふせぐ 食事をしよう		ワンケーージュシーは しょうが入り			
	小学校	E 589 P 21.9 F 14.1	E 561 P 21.3 F 20.1	E 565 P 22.3 F 15.5	E 559 P 24.9 F 20.2					
中学校	E 749 P 26.0 F 16.1	E 680 P 26.2 F 24.4	E 720 P 27.1 F 17.7	E 694 P 30.5 F 24.5						
こ ん だ て	8(月)	フルーツ白玉 牛乳 ごはん キーマカレー	9(火)	さんまの甘露煮 牛乳 ふきよせごはん ゴーヤーの和え物	10(水)	プルコギそぼろ 牛乳 みかん なし むぎごはん ミョクク	11(木)	納豆 牛乳 タマナーチャンプルー わかめごはん 豆乳ごまみそ汁	12(金)	チョコジャム 牛乳 シュベックカルトツフェルン あみパン リンゼンズッペ
	生活リズムを ととのえよう		重陽の節句		韓国料理 ミョクク=わかめスープ		バランスよく 食べよう		ドイツ料理 リンゼンズッペ=レンズ豆のスープ シュベックカルトツフェルン=揚ポテト炒め	
	小学校	E 624 P 20.0 F 16.0	E 574 P 20.6 F 21.0	E 577 P 22.6 F 20.0	E 588 P 25.9 F 22.8	E 541 P 20.7 F 22.0				
中学校	E 802 P 23.9 F 18.7	E 717 P 25.3 F 25.2	E 737 P 27.5 F 22.9	E 749 P 31.0 F 26.3	E 713 P 26.9 F 26.3					
こ ん だ て	15(月)	敬老の日	16(火)	ゴーヤーれんこんチップス 牛乳 ふりかけ いわしのうめ煮 むぎごはん 大根の煮つけ	17(水)	みかん 牛乳 厚揚げのみそ炒め むぎごはん ワンタンスープ	18(木)	冷凍パン 牛乳 ゴーヤーチャンプルー しごはん じゃがいものみそ汁	19(金)	アセロラミルク 牛乳 つくね カレーうどん ブロッコリー アーモンドあえ
			食品ロスを 考えよう		いろいろ味を 楽しむ		第3木曜は 琉球料理の日		食事で足が はやくなる!?	
	小学校	E 554 P 22.0 F 16.6	E 551 P 20.0 F 15.8	E 564 P 18.8 F 18.0	E 624 P 22.6 F 21.3					
中学校	E 726 P 27.6 F 19.7	E 705 P 24.7 F 18.1	E 730 P 23.6 F 22.5	E 736 P 26.5 F 24.8						
こ ん だ て	22(月)	大豆とひじきのサラダ 牛乳 さばの塩焼き きびごはん 肉じゃが	9月の欠食予定 ★9月18日(木) 銘苅小4年 生活のリズムを とりもどそう! 早寝・早起き きちんと朝食		24(水)	ヨーグルト 牛乳 春巻 ナムル ごはん 春雨スープ	25(木)	りんご 牛乳 ナーベラーンブシー 青菜ごはん かきたま汁	26(金)	キャベツコーンサラダ 牛乳 ミートハンバーグ バーカーハウスパン キャロットスープ
	じゃがいもは どこから来た?				ごはんは 脳のエネルギー源		たまごの えいよう		給食のパンの ひみつ	
	小学校	E 614 P 22.8 F 23.0			E 544 P 20.7 F 13.3	E 553 P 21.2 F 18.5	E 545 P 23.4 F 19.7			
中学校	E 789 P 27.8 F 27.5			E 704 P 25.9 F 15.6	E 712 P 26.2 F 22.3	E 754 P 32.3 F 24.8				
こ ん だ て	29(月)	さつま芋と果のタルト 牛乳 マグロフライ チーズおかから アスパラとかぼちゃのリゾット	30(火)	グラタン 牛乳 ボロネーゼふう イタリアンサラダ	9月の給食目標「貧血を防ぐ食事をしよう」 子どもの貧血の原因で最も多いのは、鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。鉄分が不足した状態により注意力の低下や集中力の低下、学習能力の低下などが起こることがわかってきています。ダイエットや食生活の偏りが主な原因と言われています。 息切れ めまい 疲れやすい だるい やる気がない				貧血を防ぐ食事とは? 【鉄分の多い食品+ビタミンC】	
	おからは何で 出来ている?		食欲ない時こそ 野菜を食べよう							
	小学校	E 628 P 26.0 F 24.3	E 624 P 22.3 F 23.8							
中学校	E 733 P 30.8 F 28.1	E 783 P 26.8 F 29.7								

※材料・天候によって献立を変更することがあります。