

平成29年 9月

学校給食献立表

那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	生活リズムを 	9月1日は防災の日 食料の備蓄は定期的に確認しましょう			1日 ・高菜チャーハン ・枝豆と豆腐のミンチカツ ・パンサンダー ・パイン
あかき		災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。		牛乳 ハム ピリにく ぶたにく ピラフ たまご	牛乳 ハム ピリにく ぶたにく ピラフ たまご
みどり				こめ サラダ油 薩摩 ごま 三温糖 ごま油 ハンバーグ かたり粉 たまねぎ きくらげ もやし にんじん たかなづけ 干しこいとうけ きゅうり 木豆	こめ サラダ油 薩摩 ごま 三温糖 ごま油 ハンバーグ かたり粉 たまねぎ きくらげ もやし にんじん たかなづけ 干しこいとうけ きゅうり 木豆
栄養量	4日 ・あわごはん ・魚のマリネ ・モウイの梅あえ ・ヘチマみそ汁	5日 ・五穀ごはん ・チキンカレー ・キャベツのサラダ ・バナナ	6日 ・きのこごはん ・ぶたにくみそやき ・わかめあえ ・オレンジ	7日 ・むぎごはん ・焼きししゃも ・フリーイチー ・きのこ汁	8日 ・むぎごはん ・焼きししゃも ・フリーイチー ・きのこ汁
あかき	牛乳 こんぶ ぶたにく グルクン とうふ わかめ ひじき たまご	牛乳 月季レバー とりにく 脱脂粉乳	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく うすあけ	牛乳 白かまぼこ わかめ ししゃも たまご	
みどり	こめ 片栗粉 サラダ油 あわ 三温糖 小麦粉	こめ 黒米 じゃがいも 麦 小麦粉 バター あわ サラダ油	こめ ごま さとう 三温糖 ごめ油	こめ ごめ油	
栄養量	C:614 P:25.5 F:16.6		にんにく ピーマン えだ豆 たまねぎ きゅうり ハンバーグ にんじん キャベツ コーン	ごぼう きくらげ にんじん しめじ ゲリビース しょうが しいたけ にんにく コーン	にんじん からしな しめじ ニラ えのきたけ しいたけ もやし
11日	・むぎごはん ・さんまみぞれ煮 ・ゴーヤーチップス ・みそしる	12日 ・沖縄そば ・にんじんシリシリ ・あまさし	13日 ・オムライス ・トマトチャッピング ・ブロッコリーサラダ ・青切りみかん	14日 ・オムライス ・トマトチャッピング ・ブロッコリーサラダ ・青切りみかん	15日 ・むぎごはん ・魚のごま焼き ・クーブリチー ・すまし汁
あかき	牛乳 みる さんま あつあげ	牛乳 うずら卵 ハム ぶたにく 脱脂粉乳 イカ	牛乳 うすあけ ベーコン ぶたにく たまご チキアギ	牛乳 たまご ヒヨコ豆 とりにく えんどう ウインナー いんげんまめ	牛乳 ぶたにく うすあげ さば 白かまぼこ こんぶ
みどり	こめ 片栗粉 ごめ油 あわ 三温糖 小麦粉	こめ ごま油 片栗粉 三温糖 あわ さとう ごめ油	こむぎご ごめ油 ごま油 サラダ油 くろごうとう 三温糖 素	こめ マーチャリントン ごめ油	こめ 三温糖 ごめ油 ごめ
栄養量	C:573 P:19.0 F:18.0	C:587 P:23.4 F:15.5	C:590 P:28.4 F:16.5	C:623 P:22.0 F:19.8	C:607 P:26.6 F:18.9
18日	秋のかおりごはん 魚のてりやき いんげんのごまあえ 青りんごゼリー	牛乳 國産ミートハンバーグCa & Fe とりにく	牛乳 脱脂レーミンチ 大豆 ぎゅうにく チーズ とうふ ぶたにく たまご	牛乳 脱脂レーミンチ 大豆 ぎゅうにく チーズ とうふ ぶたにく たまご	牛乳 ショーロンポー ぶたにく たまご
あかき	牛乳 ぶたにく 赤魚	牛乳 さとう オリーブ油 麦 じゃがいも さつまいも	牛乳 タンナファクルー あわ ごめ油	牛乳 脱脂レーミンチ 大豆 ぎゅうにく チーズ とうふ ぶたにく たまご	牛乳 ショーロンポー ぶたにく たまご
みどり	にんじん いんげん えだ豆 ひくい 干しこいとうけ	にんじん いんげん えだ豆 ひくい 干しこいとうけ	にんじん にんにく だいこん えのきたけ きゅうり まいたけ 赤ピーマン キャベツ	にんじん にんにく だいこん にんじん キャベツ しょうが ピーマン きゅうり	にんにく なす 赤ピーマン うがい うがい えだ豆 にんじん きくらげ たまご
栄養量	C:630 P:24.7 F:16.3	C:610 P:21.8 F:16.2	C:721 P:27.8 F:20.6	C:562 P:20.7 F:12.9	
こんだて	・むぎごはん ・筑前煮 ・千草焼き ・ごまあえ	・スペゲティージェノベーゼ ・白花豆コロッケ ・フレンチサラダ	・あわごはん・ぶどう ・カカリ黒糖がらめ ・もやし炒め ・みそしる	・コハッパン ・キャベツのクリーム煮 ・まめまめサラダ ・ブルーベリーゼリー	29日 ・あわごはん ・さんま塩やき ・もやし炒め ・のっつい汁
あかき	牛乳 干ースト とりにく たまご	牛乳 白いんげん 脱脂粉乳 とりにく チーズ ベーコン	牛乳 あつあげ カカリ 大豆 ぶたにく みそ	牛乳 ヒヨコ豆 えんどう とりにく いんげんまめ 脱脂粉乳	牛乳 ぶたにく うすあげ さんま チキアギ
みどり	こめ ごめ油 さとう 大豆油 あわ なたね油 ごま 里芋	小麦粉 さとう バター オリーブ油 パン粉 マッシュド テラダ油 ごま油	こめ さとう アーモンド あわ 黑糖 ヒヨコ豆 ごま じゃがいも	コハッパン バター ごめ油 じゃがいも さとうごま 小麦粉	こめ さといも 片栗粉 あわ ごめ油
栄養量	C:600 P:21.9 F:12.3	C:645 P:22.5 F:28.1	C:574 P:22.0 F:14.4	C:610 P:25.1 F:21.4	C:606 P:24.0 F:20.2
給食の一日の基準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 17.6 g					

※ 材料・天候などによって献立を変更する場合があります。