

令和7年

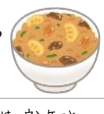
## 9月の予定献立表

※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  | 体内でのはたらき   |
| 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 | 体の調子をととのえる |

那覇市立那覇小学校  
TEL: 917-3478  
FAX: 917-3478

| 学校給食の栄養基準量 |  | C=エネルギー | D=タンパク質       | E=脂質          |
|------------|--|---------|---------------|---------------|
| 小学校        |  | 650     | 21.1~<br>32.5 | 14.4~<br>21.7 |

|                  |                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)<br>麦ごはん<br>さかなの梅マヨやき<br>わかめのすのもの<br>豆乳みそ汁                                                             | 2(火)<br>麦ごはん<br>おとうふのハンバーグ<br>きんぴらレンコン<br>じゃがいものみそ汁                                          | 3(水)<br>あげパン<br>とうがんクリームに<br>えだまめサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4(木)<br>ウンケージュシー<br>さばのしょうがやき<br>きりぼし大根のウサチー<br>あおぎりみかん | 5(金)<br>旧盆(ナカビ)のため、学校<br>は、<br>お休みです。<br>                                                             |
| あか               | 牛乳、まぐろ、みそ、わかめ、系かまぼこ、<br>油あげ、豆乳                                                                             | 牛乳、豆腐ハンバーグ、ぶた肉、ちくわ、み<br>そ                                                                    | 牛乳、脱脂粉乳、きな粉、とり肉、ベーコ<br>ン、豆乳、いんげん豆、とり肉                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳、ぶた肉、こんぶ、白かまぼこ、系かま<br>ぼこ、きんぴら                         | <br>四日は、ウンケーと<br>言ってお盆の最初の日で<br>す。沖縄では、ウンケー<br>ジュシーをお供えし、<br>祖先様をお迎えします。<br>四日は、給食にウンケー<br>ジュシーをだします。 |
| き                | 米、麦、卵なしマヨネーズ、さとう、ごま                                                                                        | 米、麦、さとう、でん粉、油、ごま油、ごま、<br>じゃがいも                                                               | コッペパン、油、さとう、黒糖、じゃがいも、<br>乳なしマーガリン、小麦粉、オリーブ<br>油                                                                                                                                                                                                                                                             | 米、麦、油、さとう                                               |                                                                                                                                                                                          |
| みどり              | うめ、きゅうり、モーウィ(しろうり)、<br>シークアーサー、だいこん、はくさい、し<br>めじ                                                           | にんにく、れんこん、ごぼう、にんじん、い<br>んげん、こんにゃく、ほうれん草、えのき<br>たけ                                            | とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ア<br>スパラガス、えだ豆、キャベツ、きゅうり、<br>コーン                                                                                                                                                                                                                                                         | にんじん、青ねぎ、しょうが、きりぼし大<br>根、きゅうり、シークアーサー、みかん               |                                                                                                                                                                                          |
| 小学校              | C 610 P 20.8 F 18.1                                                                                        | C 658 P 24.5 F 17.2                                                                          | C 582 P 24.7 F 22.0                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C 610 P 24.4 F 22.9                                     |                                                                                                                                                                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)<br>麦ごはん<br>とうがんのカレーに<br>ころころポテト<br>ひじきのつくだに                                                           | 9(火)<br>和風スパゲティ<br>てづくり<br>イタリアンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ                                            | 10(水)<br>きびごはん<br>ホイコーロー<br>ターサイパオス<br>はるさめスープ                                                                                                                                                                                                                                                              | 11(木)<br>キムタクごはん<br>とり肉の塩こうじやき<br>ごまあえ<br>なし            | 12(金)<br>あみパン<br>てづくりグラタン<br>ビタミンサラダ<br>きのこスープ                                                                                                                                           |
| あか               | 牛乳、ぶた肉、絹厚あげ、うずらの卵、ひじ<br>き                                                                                  | 牛乳、ぶた肉、ベーコン、卵、ウインナー、<br>チーズとり肉、大豆、とり肉                                                        | 牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 牛乳、ぶた肉、とり肉                                              | 牛乳、とり肉、チーズ、とり肉ぶた肉                                                                                                                                                                        |
| き                | 米、麦、油、さとう、でん粉、じゃがいも、ご<br>ま                                                                                 | スパゲティ、油、ドレッシング、じゃがいも、<br>さとう、でん粉、パン粉、ドレッシング                                                  | 米、もちきび、油、さとう、でん粉、春雨                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 米、ごま油、油、米(こうじ)、ごま、さとう                                   | あみパン、小麦粉、乳なしマーガリン、さ<br>とう、オリーブ油                                                                                                                                                          |
| みどり              | とうがん、にんじん、たまねぎ、小松菜、木<br>くらげ、しょうが、しそ、さとう                                                                    | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、アスパラ<br>ガス、にんにく、しそ、ピーマン、赤ピーマン、ブロッコ<br>リー、キャベツ、きゅうり、コーン                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、た<br>けのこ、しょうが、にんにく、しいたけ、小<br>松菜                                                                                                                                                                                                                                                          | にんじん、えだ豆、キムチ、だいこん漬、に<br>んにく、はくさい、キャベツ、だいこん、な<br>し       | たまねぎ、しめじ、パセリ、ゴーヤー、キャ<br>ベツ、コーン、にんじん、シークアーサー、<br>小松菜、えのきたけ、わかめ                                                                                                                            |
| 小学校              | C 645 P 22.2 F 18.5                                                                                        | C 492 P 24.3 F 18.0                                                                          | C 639 P 22.9 F 17.5                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C 526 P 20.4 F 17.3                                     | C 504 P 21.0 F 16.8                                                                                                                                                                      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)<br>敬老(けいろう)の日<br> | 16(火)<br>チキンライス<br>ごぼうサラダ<br>牛肉入りコロッケ                                                        | 17(水)<br>塩やきそば<br>小松菜のナムル<br>バナナケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18(木)<br>麦ごはん<br>せんざりイリチー<br>さつまいもの天ぷら<br>うちなみそ汁        | 19(金)<br>麦ごはん<br>てりやきチキン<br>カレーおから<br>さつまい                                                                                                                                               |
| あか               |                         | 牛乳、とり肉、チーズ                                                                                   | 牛乳、ぶた肉、とり肉、卵                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳、ぶた肉、こんぶ、チキアギ、油あげ、<br>とうふ、みそ、麦みそ                      | 牛乳、とり肉、おから、大豆、ひじき、ぶた<br>肉、みそ                                                                                                                                                             |
| き                |                                                                                                            | 米、油、乳なしマーガリン、さとう、ごま、<br>卵なしマヨネーズ、コロッケ                                                        | ちゅうかめん、油、ごま油、さとう、ごま、<br>ドレッシング、小麦粉、乳なしマーガリン                                                                                                                                                                                                                                                                 | 米、麦、油、さつまいも、小麦粉                                         | 米、麦、さとう、油、さつまいも                                                                                                                                                                          |
| みどり              |                                                                                                            | にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パ<br>セリ、ごぼう、赤ピーマン、アスパラガス                                                  | にんにく、木くらげ、にんじん、キャベツ、<br>にら、たまねぎ、もやし、ごま油、バナナ                                                                                                                                                                                                                                                                 | きりぼし大根、こんにゃく、とうがん、に<br>んじん、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ               | にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、だ<br>いこん、ほうれん草                                                                                                                                                        |
| 小学校              | C 617 P 18.3 F 23.4                                                                                        | C 622 P 21.4 F 26.3                                                                          | C 715 P 23.0 F 18.2                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C 706 P 29.3 F 21.3                                     |                                                                                                                                                                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月)<br>麦ごはん<br>豚肉とこんにゃくのごまいため<br>梅アンドン<br>さといものみそ汁                                                       | 23(火)<br> | 24(水)<br>麦ごはん<br>タマナーチャンブルー<br>ちくわのオープン焼き<br>もずくのおつゆ                                                                                                                                                                                                                                                        | 25(木)<br>麦ごはん<br>さんまのかばやき風<br>にんじんシリシリ<br>アーサイリゆしどうふ    | 26(金)<br>麦ごはん<br>やき肉どん(具)<br>わかめスープ<br>オレンジ                                                                                                                                              |
| あか               | 牛乳、ぶた肉、大豆、みそ、とり肉                                                                                           | 牛乳、とり肉、みそ、ベーコン、とうふ、卵                                                                         | 牛乳、とうふ、ぶた肉、チキアギ、ちくわ、<br>系揚げ、もずく、とり肉                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳、さんま、油あげ、ベーコン、卵、ゆし<br>どうふ、アーサ                         | 牛乳、牛肉、わかめ、大豆                                                                                                                                                                             |
| き                | 米、麦、さとう、ごま、ごま油、でん粉、油、<br>さといも                                                                              | 米、麦、卵なしマヨネーズ、さとう、ごま、<br>でん粉                                                                  | 米、麦、油、卵なしマヨネーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 米、麦、油、さとう、でん粉                                           | 米、麦、さとう、油、ごま、でん粉、ごま油                                                                                                                                                                     |
| みどり              | ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜、う<br>め、ほうれん草、たまねぎ                                                                        | にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パ<br>セリ、ごぼう、赤ピーマン、アスパラガス                                                  | キャベツ、もやし、にんじん、にら、たまね<br>ぎ、パセリ、とうがん、えのきたけ、青ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                | しょうが、にんじん、いんげん、にんにく                                     | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>黄ピーマン、にんにくの芽、エリンギ、長<br>ねぎ、オレンジ                                                                                                                                   |
| 小学校              | C 624 P 26.5 F 14.4                                                                                        | C 595 P 22.1 F 19.8                                                                          | C 678 P 23.2 F 24.5                                                                                                                                                                                                                                                                                         | C 579 P 21.1 F 18.3                                     |                                                                                                                                                                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 29(月)<br>あわごはん<br>もずくのチャプチェ風<br>ミートボール<br>キムチスープ                                                           | 30(火)<br>麦ごはん<br>とり肉のマスタードやき<br>ツルツルいため<br>トマトとたまごのスープ                                       | 【今月の給食目標】<br>○後片付けをきちんとしよう<br>●規則正しい生活をしよう<br><br>生活リズムを整えるために・・・<br><br>早寝・早起き・あやどはん                                                |                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| あか               | 牛乳、もずく、ぶた肉、ミートボール、とう<br>ふ、みそ                                                                               | 牛乳、とり肉、みそ、ベーコン、とうふ、卵                                                                         | 野球U-18 ワールドカップ×給食<br>イタリアVS南アフリカ戦<br>那覇小から、5年生が応援に参加します。<br>9月9日は、応援するイタリアが祭りのスポンサ<br>ーと国旗の色である緑と赤と白をピーマン、パプリ<br>カ、じゃがいもで表したオムレツを給食室で手作り<br>して提供します。そして、12日は、対戦相手の南<br>アフリカの郷土料理「パニーチャウ」という料理<br>をアレンジしています。<br>パニーチャウは、くりぬいたパンの中にカレーを入<br>れて焼いた料理です。12日はカレー風味のグラタ<br>ンと一緒にいただきますので、おいしいパニーチャウに<br>食べてください。 |                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| き                | 米、もちきび、ごま油、さとう、ごま、でん<br>粉                                                                                  | 米、麦、卵なしマヨネーズ、油、さとう、ご<br>ま油、ごま、でん粉                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| みどり              | にんじん、赤ピーマン、ピーマン、たまね<br>ぎ、しいたけ、にんにく、だいこん、はくさ<br>い、キムチ                                                       | こんにゃく、にんじん、小松菜、だいこん、<br>コーン、にんにく、トマト、たまねぎ                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| 小学校              | C 613 P 24.1 F 16.7                                                                                        | C 625 P 21.7 F 21.0                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                                                                                                                                                                                          |