

令和7年

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

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・学校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
赤い食品	血や肉、骨をつくる
黄緑の食品	腸の働きを助ける
緑の食品	体の調子をととのえる

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	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月) フルーツナデコ チキン おぎごはん ストロガノフ	2(火) WBSC U-18野球 ワールドカップ応援献立 とうりゅうプリン ピピンパ(やさい) ピピンパ(にく) おぎごはん わかめ スープ	3(水) こまつなの シークワサーあえ ざっくくり あぶらみそ おぎごはん にくじゃが	4(木) 旧盆 (ウンケー) べにいもだんご ウンケージュシー からしなのツナあえ	5(金) 旧盆 (なかび)
	小学校 E 648 P 21.0 F 15.1 中学校 E 777 P 24.3 F 16.7	小学校 E 594 P 22.3 F 18.8 中学校 E 705 P 25.5 F 20.9	小学校 E 624 P 23.3 F 14.3 中学校 E 742 P 27.2 F 15.7	小学校 E 708 P 20.9 F 27.4 中学校 E 799 P 23.9 F 30.5	
こ ん だ て	8(月) かむかむナムル おぎごはん マーボー 豆腐	9(火) はくさいのごまあえ おこのみやき ふうつくね おぎごはん さつまじる	10(水) オレンジ コッペパン チリドック ほうれんそうの クリームに	11(木) ブロッコリーの ツナあえ おぎごはん だいこんのにつけ	12(金) にくだんご スパゲティー 5しゅめめの ジェノベーゼ サラダ
	小学校 E 610 P 23.6 F 19.5 中学校 E 728 P 27.3 F 22.0	小学校 E 585 P 20.3 F 16.6 中学校 E 680 P 22.5 F 17.2	小学校 E 584 P 27.4 F 21.3 中学校 E 418 P 22.7 F 20.2	小学校 E 588 P 23.3 F 17.3 中学校 E 700 P 27.1 F 19.2	小学校 E 536 P 23.9 F 18.4 中学校 E 606 P 26.6 F 20.7
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 (9月欠食予定) 3日~4日 真地小5年 (自然教室) 8日 仲井真小6年 (校外学習) 8日~9日 真地小6年 (修学旅行) 17日~18日 仲井真小5年 (自然教室) 25日 仲井真小2年 (社会科見学)	16(火) ひじきのごまあえ とりからあげの シークワサーソースがけ おぎごはん けんちんじる	17(水) なし もずくどん ポテトとこまつなの おぎごはん ツナおかかあえ	18(木) 琉球料理の日 デークニーイリチー てづくりふりかけ おぎごはん アーサیری ゆし豆腐	19(金) あじナゲット カレーピラフ ごぼうサラダ
	小学校 中学校	小学校 E 600 P 24.3 F 19.7 中学校 E 694 P 26.9 F 20.5	小学校 E 622 P 21.5 F 16.3 中学校 E 731 P 24.9 F 17.7	小学校 E 602 P 24.5 F 20.5 中学校 E 714 P 28.1 F 23.0	小学校 E 582 P 19.4 F 20.8 中学校 E 689 P 21.2 F 23.5
こ ん だ て	22(月) あおざりみかん ドライカレー おぎごはん やさいスープ	23(火) 秋分の日 	24(水) いわしのみそに あきの ごまじゃこあえ かおりごはん	25(木) あげパン(中学校) こくとうパン(小学校) キャベツの ガーリックソテー しまやさいの ミネストローネ	26(金) きんぴらごぼう ごもくあつやきたまご おぎごはん あかうおの みそしる
	小学校 E 598 P 21.9 F 17.8 中学校 E 710 P 25.2 F 20.2		小学校 E 599 P 24.7 F 18.1 中学校 E 674 P 27.2 F 19.8	小学校 E 895 P 29.4 F 30.3 中学校 E 713 P 26.0 F 29.2	小学校 E 601 P 27.4 F 18.1 中学校 E 715 P 31.8 F 20.2
こ ん だ て	29(月) トーカチ ちんすこう クープイリチー くろまいごはん イナムドウチ	30(火) レバニラいため だいがくいも (小1コ、中2コ) おぎごはん ちゅうか コーンスープ	【栄養指導目標】 「ひんけつをふせぐしょくじをしよう」 貧血は、血液の成分である赤血球やヘモグロビンが不足することによって起こります。貧血になると、ふらふらする、顔色が悪い、疲れやすい、頭痛などの症状が見られます。献立には、鉄分の多い、レバーやひじき等を意識して取り入れています。その他にも肉・魚・貝類・葉野菜など鉄を含む食品を多様に組み合わせることで、鉄分が不足しないように工夫しています。また、鉄分の吸収を促進してくれる働きをするのがビタミンCです。合わせて摂取したいですね。成長期のみなさん、スポーツをする人は特に意識して食事をしましょう。		
	小学校 E 679 P 24.4 F 23.3 中学校 E 799 P 28.2 F 25.9	小学校 E 599 P 21.7 F 15.2 中学校 E 751 P 25.1 F 18.1			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和7年9月 詳細献立表(アレルギー) 真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ	いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちししゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海老類、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パプリカ、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。
 ※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料由来
1	月	牛乳 むぎごはん チキンストロガノフ フルーツナタデココ	とりにく、とりレバー	こめ、むぎ じゃがいも、こめ、あぶら 卵なしマーガリン ゼリー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム、パセリ、にんにく みかん、もも、りんご、ぶどう パイナップル、ナタデココ	
2	火	牛乳 むぎごはん ピピンバ(にん) ピピンバ(やさい) わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにく、ぶたにく わかめ、とうふ、ちくわ とうにゅう	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら ごま、ドレッシング(小麦)	にんにく もやし、ごまつな、にんじん えのき、ながねぎ、とうがん	小麦 貝カルシウム(ほたて)
3	水	牛乳 むぎごはん にじやが ごまつなシークワサーあえ	ぶたにく とりにく	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく いんげん ごまつな、もやし、だいこん、にんじん シークワサー	
4	木	牛乳 クンゲージュシー べにいもだんご からしなツナあえ	えんどうまめ、ひよこまめ、レンズまめ だいず、あずき、ツナ、みそ ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	おしむぎ、もちむぎ、げんまい、あかまい きび、でんぶ、さとう、あぶら こめ、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ しょうが からしな、もやし、にんじん	
8	月	牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 かわかむナムル	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、だいず みそ わかめ、こんぶ	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、でんぶ ごま、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが にんにく きりぼしだいこん、にんじん、もやし きゅうり	小麦
9	火	牛乳 むぎごはん さつまじり おこのみやきふうつくね はくさいのごまあえ	とりにく、みそ つくね、あおのり、かつおぶし ちくわ	こめ、むぎ さつまいも ごま、さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな はくさい、ほうれんそう、にんじん	
10	水	牛乳 コッペン チリドック ほうれんそうのクリームに	だっしふんにゅう(乳) ウインナー(小麦) とりにく、しろはなまめ しろいんげんまめ、とうにゅう	さとう こむぎ、ごま、さとう さとう 卵なしマーガリン こめ、あぶら	たまねぎ、にんにく、トマト ほうれんそう、だいこん、たまねぎ にんじん、セロリ、しめじ オレンジ	小麦
11	木	牛乳 むぎごはん だいこんのにつけ ブロッコリーのツナあえ スパゲティエノペーゼ	ぶたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ ひよこまめ、ツナ ベーコン、とりにく、チーズ(乳)	こめ、むぎ あぶら、さとう ドレッシング、さとう、ごま スパゲティ(小麦)、あぶら 卵なしマーガリン ドレッシング	だいこん、にんじん、いんげん、こんにゃく ブロッコリー、きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり、カリフラワー	乳
12	金	牛乳 むぎごはん 6しゆまめのサラダ にくだんご	あおえんどうまめ、ひよこまめ しろいんげんまめ、あかいんげんまめ うずらまめ、とりにく とりにく、ぶたにく、だいず	パンコ(小麦)、あぶら、でんぶ さとう、ごま こめ、むぎ さといも、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ れんこん、しょうが	
16	火	牛乳 むぎごはん けんちんじり とりからのシークワサーソースかけ ひじきのごまあえ	ぶたにく とりにく(小麦) ひじき、ツナ	さといも、ごまあぶら あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	にんじん、ながねぎ、だいこん、しめじ しょうが あかピーマン、たまねぎ、シークワサー きりぼしだいこん、にんじん、ごまつな	
17	水	牛乳 むぎごはん もずくどん ポテトとごまつなツナおかかあえ なし	もずく、ぶたにく、だいず ツナ、かつおぶし	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶ じゃがいも、卵なしマヨネーズ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン しょうが ごまつな、もやし、にんじん なし	
18	木	牛乳 むぎごはん アーサーいりゆし豆腐 デューニーイリチー てづくりふりかけ カレーピラフ	とうふ、アーサー ぶたにく、かまぼこ かえり、かつおぶし、あおのり とりにく	こめ、むぎ あぶら、さとう ごま、さとう こめ、卵なしマーガリン、あぶら	だいこん、にんじん、ごまつな、えだまめ しいたけ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん、えだまめ コーン	
19	金	牛乳 むぎごはん あじナゲット むぎごはん やさしいスープ ドライカレー	あじ、すけとうだら、だいず とりにく ぶたにく、あかいんげんまめ、 あおえんどうまめ、ひよこまめ	あぶら、でんぶ、さとう、こむぎ こめ、むぎ あぶら、さとう	たまねぎ たまねぎ、はくさい、にんじん、セロリ パセリ、にんにく たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース にんにく みかん	
24	水	牛乳 あおぎりみかん あきのかおりごはん ごまじやごめ いわしのみそに	とりにく、こんぶ ちりめん さとう、でんぶ	こめ、くり、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら さとう、でんぶ	にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ だいこん、きゅうり しょうが	
25	木	牛乳 あけハビ(中学校) ごとう(小学校) ししやさいのミートローフ キャベツのガーリックソテー	きなこ だっしふんにゅう(乳) とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ ウインナー	パンコ(小麦、乳)、こめ、さとう、あぶら こむぎ、こめ、あぶら おしむぎ、マカロニ(小麦)、あぶら あぶら	へちま、たまねぎ、トマト、にんにく キャベツ、マッシュルーム、いんげん きピーマン、にんにく	
26	金	牛乳 むぎごはん あかうおのみそしる ごもあつやきたまご	あかうお、とうふ、みそ たまご	こめ、むぎ でんぶ、さとう、あぶら	えのき、とうがん、ねぎ、ごまつな にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ しいたけ	小麦
29	月	牛乳 きんぴらごぼう くらまいごはん イナムドゥチ クープイリチー	ぶたにく ぶたにく、かまぼこ、あつあげ、みそ ぶたにく、こんぶ、かまぼこ あぶらあげ	ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら こめ、くらまい あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく にんにく、しいたけ きりぼしだいこん	
30	火	牛乳 むぎごはん ちゅうかコンスープ レバニラいため だいがいも	とりにく、わかめ ぶたレバー	こむぎ、さとう、あぶら こめ、むぎ でんぶ ごまあぶら、さとう、でんぶ さつまいも、あぶら、さとう、はちみつ ごま	コーン、にんじん、ねぎ、えのき もやし、たまねぎ、にんじん、にら にんにく、しょうが	