

※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・学年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=たんぱく質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	9月の食に関する指導目標 「貧血を防ぐ食事をしよう」  貧血予防のために、レバー、あさり、小松菜、ほうれん草、ひじき、大豆や納豆など鉄を多く含む食品を食事に取り入れましょう。	1(火) パパイアのウサチあげだしとうふ ごはん さかなそうめんじり 今日は、旧盆の中日です。ウークイの晩には、餅と御三味(豚肉や昆布、かまぼこ)をお供えします。	2(水) 旧盆 (ウークイ) 	3(木) はっばうさい はるまき ごはん とうがんスープ とうがんは、水分が多く、夏の暑さでほてった体をひやしてくれます。	4(金) ワンチューバーいため れんこんつくね ごはん うちなーみそ汁 ワンチューバーは、エンサイや空芯菜ともよべれます。鉄がほうれん草の2倍ほどふくまれます。
		E 528 P 21.8 F 14.7 E 553 P 26.7 F 17.8	E 642 P 21.5 F 24.9 E 749 P 24.9 F 27.2	E 599 P 25.4 F 20 E 713 P 29.9 F 22.5	
こ ん だ て	7(月) かぼちゃサラダ じゃこごはん とうりのごまやき	8(火) かいそうサラダ オレンジ おぎごはん ハヤシライス	9(水) ポテトサラダ チーズオムレツ コッペパン ミネストローネ	10(木) こもちししゃもフライ パナナ(小学校 半分、中学校 1本) (★タレ) ★ひやしちゅうか (★めん) (★ウ)	11(金) レパニういため みかん おぎごはん はるさめスープ
		E 626 P 23.8 F 25.9 E 759 P 28.4 F 31	E 623 P 22.2 F 17.9 E 756 P 26.8 F 20.5	E 585 P 25.2 F 24.9 E 735 P 31 F 30	E 528 P 17.7 F 17.9 E 647 P 20.5 F 19.6
こ ん だ て	14(月) あつあげのちゅうかいため アーモンド おぎごはん すいぎょうざのスープ	15(火) さんまのみぞれに クワージュシー	16(水) ブロッコリーのツナマヨあえ おぎごはん ポークカレー	17(木) パイ もずくどん ゆしどうふ	18(金) ちくぜんに かじきのみそマヨやき おぎごはん かきたまじる
		E 662 P 24.4 F 22.3 E 790 P 28.6 F 24.6	E 568 P 24.9 F 21.2 E 714 P 31.8 F 27.1	E 659 P 23.8 F 20.2 E 806 P 28.3 F 23.7	E 626 P 24 F 18.3 E 751 P 28.4 F 21
こ ん だ て	敬老の日 	秋分の日 	23(水) ごぼうサラダ スライスチーズ ハンバーグ バーガーパン コンソメスープ	24(木) クープイリチー べにいもだんご もちきびごはん イナムドウチ	25(金) しろみさかなフライ チキンライス だいずサラダ
			E 644 P 28.6 F 26.4 E 754 P 34.1 F 30.6	E 702 P 27.5 F 19.7 E 826 P 33.2 F 21.9	E 604 P 22.1 F 21.2 E 774 P 28.1 F 27.8
こ ん だ て	28(月) ちんすこう(めん) なかもそば	29(火) きよぼう ぎゅうどん さつまじる	30(水) レバーのケチャップがらめ こくどうパン さけのクリームシチュー	牛井の感想 大募集! 	
		E 669 P 31.8 F 23.9 E 795 P 38.3 F 28.9	E 785 P 24.2 F 35.4 E 958 P 28.6 F 42.8	E 748 P 30.9 F 28.3 E 886 P 36.4 F 33.6	小学校 → 担任の先生 → 給食主任の先生 → センターへ 中学校 → 各学年の配膳室前掲示板の封筒へ ※いただいた感想は、県畜産振興公社への事業報告として使用いたします。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※いただいた感想は、県畜産振興公社への事業報告として使用いたします。