

※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	体内ではたらく
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

小祿学校給食センター
TEL : 917-3459
FAX : 858-0424

学校給食の栄養基準	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	9月の目標：貧血を防ぐ食事をしよう 貧血の原因の多くは、血液中の鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。貧血になると疲れやすさを感じたり、めまいや動悸、息切れを感じるようになります。鉄分が不足しないように鉄分の多い食品をしっかり食べましょう。また、鉄分の吸収を助けてくれる「たんぱく質」や「ビタミン」を含む食品と一緒に食べるようにしましょう。特にスポーツをする人は、激しい運動で血液中の赤血球が傷つきやすいため、鉄分を摂ることを意識しましょう。 ★貧血を防ぐには★ ・朝昼夕の3回の食事を欠かさずに食べましょう ・好き嫌いせずにバランスよく食べましょう ・無理なダイエットはやめましょう ・鉄分の多い食品をとりましょう ★鉄分の多い食品★ 9月も沖縄ポッカさんより、県産シーワサー果汁を無償提供していただいています。		給食のない日 21日(水)…開南小6年 垣花小6年 22日(木)…開南小6年 垣花小6年 26日(月)…小祿中 27日(火)…さつき小6年 28日(水)…さつき小6年 29日(木)…城岳小6年 30日(金)…城岳小6年		1(木) だいがくいも (めん) (つゆ) (やさい)ひやしちゅうか あつあげのちゅうかいため 牛乳		2(金) トーカチー・9/3 (土) メニュー チキナーイリチー くろまいごはん なかみじる 牛乳			
	小学校	E 644 P 24.8 F 21.3	E 525 P 26.3 F 14.6							
	中学校	E 697 P 27.5 F 22.8	E 623 P 30.6 F 16.0							
こ ん だ て	5(月) だいこんサラダ ひじきしゅうまい おぎごはん マーボー豆腐 牛乳		6(火) えだまめサラダ ポークカレー (おぎごはん) (ルウ) 牛乳		7(水) こくとうビーンズ フーイリチー もずくと肉だんごのみそしる 牛乳		8(木) ピクルスキャベツ チキンのてりやき バーガー コーンパン クリームスープ 牛乳		9(金) じゅうごや・9/10 (土) メニュー おつきみ だいいく ぎゅうにくのしぐれ煮 ごはん おつきみ汁 牛乳	
	小学校	E 653 P 27.0 F 21.0	E 627 P 24.1 F 17.5	E 580 P 27.3 F 16.3	E 606 P 26.1 F 20.2	E 599 P 17.7 F 15.1				
	中学校	E 770 P 30.7 F 23.5	E 750 P 27.8 F 19.5	E 682 P 31.2 F 17.7	E 680 P 28.6 F 21.9	E 698 P 20.1 F 16.5				
こ ん だ て	12(月) (にく) (やさい) にしよくごはん (おぎごはん) とうがんのすましじる 牛乳		13(火) (しる) べにいもごまだんご にくやさいそば (めん) 牛乳		14(水) ぶたどん (ぐ) (ごはん) きゅうりとわかめのごまあえ 牛乳		15(木) いちごジャム ブロッコリーサラダ コッペパン チリビーンズ 牛乳		16(金) のりまき きんぴらごぼう たまごやき ごはん とうふとわかめのみそしる 牛乳	
	小学校	E 590 P 29.5 F 16.7	E 643 P 27.4 F 17.5	E 566 P 22.9 F 18.7	E 654 P 25.3 F 22.3	E 588 P 26.7 F 18.5				
	中学校	E 700 P 34.3 F 18.4	E 689 P 30.4 F 18.4	E 669 P 26.4 F 21.1	E 746 P 28.7 F 25.1	E 692 P 30.3 F 20.4				
こ ん だ て	19(月) 敬老の日		20(火) オレンジ てりやき つくね シブインブシー なめしごはん 牛乳		21(水) ぎょうざ パパイヤサラダ たかなチャーハン 牛乳		22(木) キャベツのうめこんぶあえ いわしフライ たんたんみそしる おぎごはん 牛乳		23(金) 秋分の日	
	小学校	E 584 P 25.8 F 16.5	E 563 P 19.0 F 18.2	E 667 P 26.6 F 25.5						
	中学校	E 682 P 29.5 F 17.9	E 638 P 21.0 F 19.9	E 764 P 29.4 F 26.5						
こ ん だ て	26(月) タマナーチャンプルー グルクンのシークワサソースかけ アーサととうがんのごはん すましじる 牛乳		27(火) ぶどうゼリー レバニラいため ごはん ワンタンスープ 牛乳		28(水) さばのしおやき からしなのあえもの さつまいもごはん 牛乳		29(木) グレープフルーツ ブロッコリーソテー マッシュルームスープ コッペパン 牛乳		30(金) ビビンバ (やさい) (にく) ちゅうかごはん コーンスープ 牛乳	
	小学校	E 593 P 31.3 F 16.8	E 554 P 18.6 F 12.9	E 623 P 23.6 F 23.7	E 541 P 23.3 F 19.1	E 578 P 24.8 F 19.5				
	中学校	E 699 P 35.1 F 18.7	E 647 P 21.0 F 13.9	E 694 P 25.6 F 25.0	E 616 P 26.2 F 21.3	E 691 P 28.7 F 21.8				

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。(※材料・天候によって献立を変更することがあります。)

小禄学校給食センター
917-3459

表示義務（特定原材料）7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに	アーモンド、イカ、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、サケ、さば、とり肉、バナナ ぶた肉、猪、やまいも、りんご、ナッツ類（27材他）、魚類（赤魚、ミナミ、ぶり、ししゃも、ツナ他）、タコ 貝類（7材、お弁当）、アサ、花かつお、ウニ、魚卵、たらこ、パパイア、ごぼう、長芋、グリーンピース、そら豆 じゃがいも、きゅうり、グレープフルーツ、みかん、マンゴー、メロン、レーズン、いちご、ドラゴンフルーツ パイナップル	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれています。	※ 配合表を基に表記しているため、表示義務7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。	
※ 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。	※ 給食センターで使用しているもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	
※ 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。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
1	木	ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(つゆ) ひやしちゅうか(やさい) あつあげのちゅうかうかいため だいがくいも 牛乳	ハム(ぶた肉、とり肉)、わかめ あつあげ、ぶた肉、みそ	小麦、ごま さとう ごま、ごま油、でんぷん さつまいも、油、さとう、ことう、水あめ	シークワサー もやし、きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、れんこん、しめじ 長ねぎ、しょうが、にんにく	小麦
2	金	くろまいごはん ななみじり チキナーイリチー 牛乳	ぶた中肉、ぶた肉 ぶた肉	ごめ、黒米 油	こんにやく、しいたけ、しょうが からし菜、もやし、にんじん	花かつお
5	月	おぎごはん マーボーどうふ ひじきしゅうまい だいきんサラダ 牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、とうふ、みそ ひじき、ぶた肉、とり肉、大豆 かまぼこ	ごめ、麦 ごま油、でんぷん でんぷん、さとう さとう、油	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ たけのこ、しょうが、にんにく コーン、たまねぎ、キャベツ、しいたけ しょうが だいきん、きゅうり、にんじん、コーン シークワサー	そら豆、小麦 小麦
6	火	ボーカカレー(おぎごはん) ボーカカレー(ルウ) えだまめサラダ 牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、白いんげん豆 ハム(ぶた肉、とり肉)、ひじき	ごめ、麦 じゃがいも、油、乳なしマーガリン、米粉 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく もやし、赤パプリカ、えだ豆	りんご、とり肉
7	水	ごはん もずくとうふだんごのみそしる フーリチー こくとうビーンズ 牛乳	もずく、とうふ 肉だんご(とり肉、小麦)、みそ ぶた肉 大豆	こめ 麩(小麦)、油 こくとう	しめじ、長ねぎ にんじん、キャベツ、もやし、からし菜	花かつお
8	木	バーガーパン コーンクリームスープ チキンのでりやき ピクルスキャベツ 牛乳	焼豚粉乳 とり肉、豆乳 とり肉	小麦粉、さとう、油 じゃがいも、乳なしマーガリン、米粉 さとう たまごなしマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、コーン、セロリ しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ピクルス	とり肉 小麦
9	金	ごはん おつきみ汁 ぎゅうにくのしくれ煮 牛乳	わかめ 牛肉	ごめ 厚手 油、さとう	だいきん、にんじん、ごまつな、しめじ しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん 長ねぎ	花かつお
12	月	おつきみだいく にしよくごはん(おぎごはん) にしよくごはん(にく) にしよくごはん(やさい) とうがんのすましじる 牛乳	いんげんまめ、豆乳 とり肉、大豆 かつおぶし とり肉、とうふ	さとう、米粉、水あめ、さつまいも、でんぷん ごめ、麦 さとう、油 ごま、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ ごまつな、はくさい とうがん、にんじん、えのきたけ、木くらげ しょうが	花かつお
13	火	にくやさいそば(めん) にくやさいそば(しる) 牛乳	ぶた肉、かまぼこ	ごおぎご、油 油、さとう	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、にら	花かつお、とり肉、ぶた肉
14	水	べにいもごまだんご ぶたどん(ごはん) ぶたどん(く) 牛乳	ぶた肉、油あげ	さとう さとう	ごめ たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにやく いんげん、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、シークワサー	花かつお
15	木	きゅうりとわかめのごまめ コッペパン チリビーンズ ブロッコリーサラダ 牛乳	わかめ 焼豚粉乳 ぶた肉、ぶたレバー、赤いんげん豆 白いんげん豆、ウインナー(ぶた肉、とり肉)	小麦粉、さとう、油 油、じゃがいも、乳なしマーガリン 米粉、さとう さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン トマト ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり にんじん、コーン いちご	りんご りんご、小麦
16	金	ごはん どうぶとわかめのみそしる きんぴらごぼう 牛乳	油あげ、とうふ、わかめ、みそ ぶた肉	ごめ ごま、油、さとう、ごま油	ごまつな、しめじ ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく いんげん	花かつお
20	火	のりまきたまごやき なめしごはん シブインブシー でりやきつくね オレンジ 牛乳	たまご、のり かつおぶし ぶた肉、あつあげ、昆布、みそ とり肉、大豆	でんぷん、油 ごめ、さとう 油、さとう ラード、パン粉(小麦)、油、さとう、でんぷん	広島菜、京菜、大根菜 とうがん、にんじん、こんにやく たまねぎ、れんこん、しょうが	かつおエキス、煮干しだし、小麦 花かつお チキンエキス、魚介エキス
21	水	オレンジ たかなチャーハン ぎょうざ ハワイヤサラダ 牛乳	ぶた肉 ぶた肉、とり肉、ラード、大豆 とり肉、ひよこ豆、えんどう豆 赤いんげん豆	ごめ、油 でんぷん、さとう、小麦粉、油 卵なしマヨネーズ	高菜漬、コーン、たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、たまねぎ、しょうが、にら ハワイヤ、きゅうり、にんじん	とり肉 小麦
22	木	おぎごはん たんたんみそしる いわしフライ キャベツのうめこんぶあえ 牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ イワシ とり肉、こんぶ	ごめ、麦 ごま、ごま油 パン粉(小麦)、油 さとう	たまねぎ、にんじん、もやし、ごまつな、にら にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、うめ	花かつお、そら豆
26	月	ごはん デザートとうがんのすましじる タルタンのシークワサーソースかけ タマナーチャンプルー 牛乳	デザート タルタン ぶた肉、とうふ	ごめ でんぷん、油、さとう 油	とうがん、しょうが シークワサー キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	花かつお
27	火	ごはん ワンタンスープ レバニラいため 牛乳	ぶたレバー	ごめ でんぷん、ワンタン(小麦、ぶた肉、ごま) 油、さとう、でんぷん	にんじん、チンゲンサイ、木くらげ、しいたけ にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり肉 社団法人エキス、ホタテエキス、魚肝油
28	水	ぶどうゼリー さつまいもごはん さばのしおやき からしなのあえもの 牛乳	とり肉 さば	ぶどう、さとう ごめ、さつまいも、油 さとう	にんじん、しめじ、ねぎ からし菜、ごまつな、もやし、にんじん シークワサー	花かつお
29	木	コッペパン マッシュルームスープ ブロッコリーチー 牛乳	焼豚粉乳 とり肉、白いんげん豆、豆乳 ウインナー(ぶた肉)	小麦粉、さとう、油 乳なしマーガリン、米粉 油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン ブロッコリー、キャベツ、赤パプリカ 黄パプリカ、にんにく グレープフルーツ	とり肉
30	金	ごはん ピピンパ(ごはん) ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい) ちゅうかコーンスープ 牛乳	さとう肉 とり肉、とうふ	ごめ ごま油、さとう、ごま でんぷん	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが ごまつな、もやし、にんじん コーン、にんじん、チンゲンサイ	そら豆、小麦 小麦、ごま、とり肉、ぶた肉 とり肉