

令和7年

9月のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

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

9月のきゅうしょくもくひょう

- ・みんなでたすけあって しごとをしよう
- ・からだのちょうしをよくするしょくひんをたべよう



給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

当番以外の人は配膳が
すんだら座って待とう



安全にすばやく! 給食の準備をするこつ

9月ブックメニューの紹介

9/11~26の読書旬間では、図書館の絵本とコラボしたメニューが登場します♪
お楽しみに〜!
絵本もぜひ読んでみてね!

11日:「パンしろくま」

★いちごジャムパン

16日:「給食室のいちにち」

★チキンカレー

★ブロッコリーサラダ

19日:「はなちゃんのみそしる」

★豆腐とわかめのみそしる

22日:「へちまのへーたろう」

★マーボーへちま

25日:「おもちゃになりたいにんじん」

★クリームシチュー

こ ん だ て	1(月) ゴーヤーいり ぶたしゃぶサラダ レバーつくね むぎごはん いしかりじる	2(火) オレンジ あとのせチーズ きゅうどん たまごスープ	3(水) おこめのレモンマフィン ごもくらーめん シラスの あえもの	4(木) 旧盆(ウンケー) カルフィッシュ きりぼしだいこんと こまつなのあえもの ウンケージュシー さつまいも てんぷら	5(金) 旧盆(ナカビ) 	
小学校	E 633 P 27.0 F 19.0	E 634 P 30.1 F 17.8	E 628 P 26.5 F 13.9	E 626 P 20.7 F 23.0		
こ ん だ て	8(月) バナナ はっばうさい ごはん もずくのスープ	9(火) ほうれんそうのおひたし くりとぎのこの たきこみごはん さかなの みそマヨやき	10(水) なっとう たくあんときゅうりの ごまあえ きびごはん とうがんの そばろに	11(木)ブックメニュー いちごジャム パンにジャムをぬって しろくまのジャムパンを つくろう マセドアンサラダ ミートボール パンしろくまの ジャムパン コーンスープ	12(金) えだめサラダ ピーマンいため からあげ	
小学校	E 553 P 18.9 F 14.2	E 576 P 27.1 F 19.3	E 674 P 27.7 F 23.9	E 690 P 21.2 F 29.1	E 555 P 26.0 F 26.1	
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 	16(火)ブックメニュー フルーツゼリー ブロッコリーサラダ ごこごはん きゅうしよくしつ のカレー	17(水) なし キャベツのちゅうかサラダ ごはん キムチなべ	18(木)琉球料理の日 チキナーチャンプルー てづくりちんすこう きびごはん なかみじる	19(金)ブックメニュー だいこんとさといもの そばろに やきししゃも ゆかりごはん はなちゃん のみそしる	
小学校		E 636 P 19.2 F 16.1	E 570 P 20.4 F 18.0	E 686 P 25.4 F 22.9	E 545 P 24.6 F 14.5	
こ ん だ て	22(月) ブックメニュー ヨーグルト とうみょうのナムル きびごはん へーたろうの マーボーへちま	23(火) 	24(水) きゅうりとかいそうのサラダ さばのしおこうじやき きびごはん たんたん みそしる	25(木) ブックメニュー ミルク(ココア) キャベツサラダ フィッシュフライ バーガーパン にんじんちゃん の クリームシチュー	26(金) ぶたにくとにんにくの いためもの あぶらみそ むぎごはん あさりのすましじる	
小学校	E 632 P 25.2 F 19.3		E 596 P 27.5 F 18.1	E 775 P 32.2 F 31.5	E 614 P 24.5 F 18.0	
こ ん だ て	29(月) トーカチ(88歳のお祝い) クープイリチー ちくわのオープンやき くろまいごはん イナムドゥチ	30(火) かたぬきチーズ さんしよくごはん はるさめ スープ	もずく丼 (4人分) 7/31に開催しました、学校給食試食会にて リクエストがありました、「もずく丼」のレシピ を掲載します(〜)/ ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね!			★しょうゆ 大さじ1 ★さとう 小さじ1 ★みりん 小さじ1 ★酒 小さじ1/2 でん粉 小さじ1〜 出汁 1/2カップ コーン (レトルト) 40g 油 小さじ1 ＜作り方＞ ① 鍋に油をひき、豚ひき肉、しょうがを炒める ② たまねぎ、にんじんを加え、しんなりしたら出汁を 少しずつ加え、調味料(★)を追加する ③ 仕上げにピーマン、コーンを加えてでん粉でとろみをつけて仕上げる
小学校	E 636 P 26.5 F 19.7	E 644 P 27.8 F 22.4				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。