

令和2年

9月 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。



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

高良給食センター

TEL: 917-3484

FAX: 917-3484

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18.1

こ ん だ て	9月の献立は、8月に提供できなかった献立を取り入れていました。また、梨やぶどうに加え、お楽しみメニューなども取り入れています。	1(火) シークワサーソルベ めん きつね(あぶらあげ) ぶたしゃぶ きつねうどん サラダ	2(水) ウークイのためお休み 	3(木) だいこんサラダ ごはん ハヤシライス	4(金) とりにくときゅうりのあえもの さけのしおやき ごはん とうがんスープ
		小学校 E 568 P 21.7 F 20.9	小学校 E 539 P 18.3 F 14.4	小学校 C 486 P 22 F 11.9	
こ ん だ て	7(月) ぎょうぎ ちゅうかどん ごはん フルーツ あんじん	8(火) ヌンクグワー あぶらみそ あわごはん かきたま汁	9(水) ケチャップ キャベツサラダ ハンバーグ パンにはさんで食べてね。 バーガー パン マッシュルーム スープ	10(木) さかなのカレーやき ピラフ ビーンズサラダ	11(金) ぶどう ゴーヤーチップス めん ジャージャーめん
	小学校 E 555 P 18.5 F 16.1	小学校 E 630 P 25.6 F 18.9	小学校 E 660 P 27.8 F 25.1	小学校 E 592 P 23.4 F 24.2	小学校 E 584 P 23.9 F 18.3
こ ん だ て	14(月) ぶたにくのしょうがいため 小魚とアーモンドのみつがらめ ごはん なめこのみそ汁 えほんのだいめい 「はなちゃんのみそ汁」	15(火)お楽しみメニュー♪ フライドポテト ナポリタン スパゲティー オレンジジュース かいそう サラダ えほんのだいめい 「アナグマのもちよりパーティー」	16(水) もずくのすのもの さかなのしおやき ゆかりごはん けんちん汁 えほんのだいめい 「にじいろのさかな」	17(木) ポテトサラダ とりにくのハーブやき トマトと あみパン ミートボールのスープ えほんのだいめい 「みんなのくまくまパン」	18(金) えだまめと豆腐のメンチカツ きのこと くりのおこわ はくさいの ゆずあえ えほんのだいめい 「14ひきのおつきみ」
	小学校 E 610 P 30.2 F 17	小学校 E 462 P 12.7 F 14.1	小学校 E 558 P 26.2 F 17	小学校 E 591 P 25.2 F 23.5	小学校 E 594 P 20.6 F 17.6
こ ん だ て	21(月) けいろうひ 敬老の日 いつも ありがとう 	22(火) しゅうぶんひ 秋分の日 	23(水) れんこんいりつくね やきビーファン フルーツ しらたま えほんのだいめい	24(木) あじつけのり なし ゴーヤーのたまごとじ ごはん なかみじる えほんのだいめい	25(金) やさしいマリネ ごはん ポークカレー えほんのだいめい
	小学校 E 522 P 18 F 20.5	小学校 E 541 P 24.7 F 17.1	小学校 E 609 P 18.7 F 15.1		
こ ん だ て	28(月) キャベツのしおこんぶあえ さんまのかばやき ごはん とりだんごじる	29(火) めだまやきふう オムレツ ごはんの上のせてたべてね ガバオライス ごはん コンソメスープ	30(水) ももゼリー 県産かじきのもみじやき アーサイリ たきこみごはん もやし ツナあえ	<div data-bbox="1255 2195 1738 2277" style="text-align: center; border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">うちな〜ぐち コラム</h2> </div> <p>●ヌンクグワー = おきなわ きょうど りょうり ひょうし 沖繩の郷土料理。拍子切りにしただいこんやにんじん、短冊切りにしたぶたにく、厚揚げ、しいたけ、かまぼこなどをだし汁で煮込み、しお 塩・しょうゆで味付けしたもの。もとは、中国の火鍋(=ヌンクー)に似た鍋で調理したものです。</p>	
	小学校 E 683 P 26.5 F 26.3	小学校 E 571 P 22.4 F 15.2	小学校 E 598 P 24.9 F 21.3		

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