

※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	体内での働き
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

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 中学校	650 830	21.1g~32.5g 27.0g~41.5g	14.4g~21.7g 18.4g~27.7g

こ ん だ て	31(月) ウンケー 	1(火) ご先祖様にウートートー シークワサーソルベ ウサチ (酢の物) カツオフライ ウンケージュシー 	2(水) ウークイ 	3(木) 沖縄の漁業「イカ」 ブロッコリー アーモンドあえ イカフライ スパゲティナポリタン 	4(金) ごはんと一緒に食べる ぶどうゼリー 厚揚げ肉みそそばろ井 むぎごはん 魚ソーメン汁 			
	小学校 中学校	E 677 P 23.3 F 18.1 E 748 P 25.5 F 19.3	E 572 P 22.5 F 24.6 E 710 P 28.2 F 29.4	E 564 P 20.8 F 16.1 E 702 P 24.5 F 17.9				
こ ん だ て	7(月) 肉と野菜はバランスよく。 ちんすこう もやし豆苗あえ 豚やさい丼 むぎごはん 	8(火) おいものパワーを食べる さつまいもサラダ はるまき アーサぞうすい 	9(水) おからを好きになって♪ おからサラダ くるまふナゲット 黒糖パン 冬瓜ポタージュ 	10(木) シリシリする調理♪ 紅いもだんご にんじんシリシリ 白菜と豚肉の豆乳煮 げんまい入りごはん 	11(金) うっちゃん=ウコン=元気 ゴーヤーのあえもの サバのシークワサー風味焼き ウッチンライス 			
	小学校 中学校	E 678 P 23.5 F 23.6 E 826 P 27.4 F 26.2	E 456 P 15.2 F 17 E 535 P 17.4 F 19.7	E 596 P 24.4 F 21.8 E 784 P 29.8 F 25.6	E 682 P 23.6 F 22.8 E 833 P 28.2 F 25.3	E 618 P 23.2 F 23.4 E 692 P 25.2 F 24.3		
こ ん だ て	14(月) パパイア、おいしいよ♪ パパイヤイリチー たれつき肉団子 むぎごはん 春雨スープ 	15(火) とうふは何から作られる？ きゅうりのおかかあえ あげだしどうふ 野菜あんかけ 豆乳入りみそ汁 しそごはん 	16(水) あなたの体に鉄分を！ りんごジャム ゴマじゃこサラダ トマトオムレツ かぼちゃシチュー なかよしパン 	17(木) ナスを食べてみよう！ もやしのナムル ひじきシュウマイ ごはん マーボーナス 	18(金) おいしい秋の食材♪ 三色あえ やきぐりコロッケ 秋の香りごはん 			
	小学校 中学校	E 540 P 19.6 F 15.3 E 673 P 22.6 F 16.6	E 551 P 23.2 F 17.3 E 683 P 26.6 F 18.9	E 638 P 25.3 F 22.4 E 847 P 32.7 F 28	E 612 P 25.9 F 21.4 E 762 P 30.3 F 23.8	E 593 P 17.1 F 20.9 E 709 P 19.7 F 24.3		
こ ん だ て	☆9月の給食目標☆ 貧血をふせぐ食事をしよう 成長期の児童生徒は、体が大きくなり、体の中 の血液量が増えるので、鉄分が不足しがちで す。貧血になると、100%の力を出せなくな ります。鉄分の多い食品をしっかり食べて、貧 血をふせぎ、元気な学校生活を送りましょう。 【鉄分とビタミンCの多い食品がオススメ】 					23(水) なしを食べる季節♪ なし 切干大根のシークワサーあえ むぎごはん チキンカレー 	24(木) 長寿お祝い「トーカチ」 クーブイリチー カジキのもみじやき むぎごはん イナムドウチ 	25(金) 沖縄行事「カシチー」 マーミナーチャンプルー ざっくく入り油みそ むぎごはん クーリジシ
	小学校 中学校	E 634 P 22.8 F 17.7 E 794 P 26.8 F 19.8	E 618 P 30.9 F 22.4 E 769 P 35.1 F 25.5	E 527 P 22 F 15.6 E 668 P 26.1 F 17.1				
こ ん だ て	28(月) 魚を食べて貧血をふせぐ！ オレンジ さわらフライ 八宝菜風やさいあん むぎごはん 	29(火) ひじきの栄養パワー♪ 大学いも2こ ひじきの炒め煮 むぎごはん 大根の煮つけ 	30(水) きので体のおそうじ♪ ごぼうサラダ パイン きのこクリームスープ 紅いも粉パン 	おいしい秋♪「旬」をむかえる たべものたちは、みなさんに 食べてもらうために、おいしく なります♪ぜひ味わってね♪ 貧血(ひんけつ) になると… つかれやすい だるい めまい 息切れ				
	小学校 中学校	E 610 P 26.4 F 18.6 E 736 P 29.9 F 19.8	E 657 P 23.2 F 22.1 E 803 P 27.6 F 24	E 588 P 19.5 F 24 E 789 P 24.9 F 29.6				