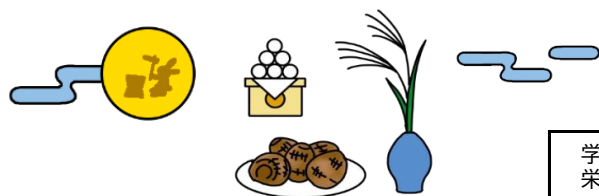


令和8年

9月の予定献立表

※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

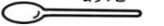


開南学校給食センター

TEL: 917-3483

FAX: 917-3483

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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	【給食提供がない日】 9日(水) 開南6年 10日(木) 開南6年 城岳6年 天妃6年 11日(金) 城岳6年 天妃6年 30日(水) 天妃5年	1(火) ヨーグルツペムース  牛乳 くきわかめのナムル  むぎごはん マーボーなす 	2(水)  ミニフッシュ 牛乳 スタミナどん パンサンスー (むぎごはん) 	3(木)  しょうゆラーメン ・めん ・スープ あげぎょうざ 	4(金) ミルク  牛乳 ささかまぼこのいそべあげ  ひじきごはん きゅうりの おかかあえ 	
		きゅう しよく メモ	9月のもくひょうは「すききらい せずにたべよう」。にがてなもの にも、ひとくちチャレンジしてみよ う	まだまだあつい日がつづきま す。すききらいせずにたべて、スタ ミナをつけましょう。	きゅうしよくのラーメンにはやさ いがたくさんはっています。やさ いもしっかりいただきます。	たちくらみや、フラフラする人は、 「ひじき」をたべましょう。ひじき は、ひんけつをふせぎます。
		小学校	E 649 P 23.6 F 20.7	E 534 P 22.0 F 12.2	E 540 P 23.6 F 18.1	E 525 P 20.6 F 17.3
こ ん だ て	7(月)  牛乳 ゴーヤーのツナあえ うむくじてんぷら  むぎごはん キャベツとあつあげの みそしる 	8(火)  牛乳 パパイヤのウサチ アジナゲツ  むぎごはん じゃがいもの そばろに 	9(水)  牛乳 だいこんのサラダ てりやきチキン  パーカーハウスパン ラビオリ スープ 	10(木)  牛乳 はっぼうさい  むぎごはん とうがんの ちゅうかスープ 	11(金) きよほう  牛乳 チャプチェ  むぎごはん キムチいり ゆしどうふ スープ 	
	きゅう しよく メモ	うむくじの「うむ」は、「いも」のこ とをあらわしています。べにいもを つかっています。	しまくとろばの「ウサチ」とは、 「すのもの」のことです。おぼえて くださいね。	セルフバーガーこんだてです。て りやきチキンをパンにはさんで、 いただきます。	はっぼうさいは、八つくりのた くさんのぐざいをつかったちゅう かふうのいためものです。	ゆしどうふにほんのすこしキムチ をいれると、うまみがアップしま す。おうちでもかんたんにつでき ます
	小学校	E 555 P 17.1 F 11.3	E 617 P 22.2 F 17.9	E 610 P 24.8 F 21.1	E 520 P 21.7 F 13.9	E 591 P 22.7 F 16.8
こ ん だ て	14(月)  牛乳 きびなごのからあげ  むぎごはん シークワサー あえ 	15(火)  牛乳 ひじきいため いわしのうめに  むぎごはん うちなー みそしる 	16(水)  牛乳 パイン あじひらきフライ  しろいんげん まめのクリーム スープ 	17(木) ちんすこう  牛乳 タマナーチャンプルー  むぎごはん チムシンジ 	18(金) あおぎり みかん  牛乳 クープイリチー  もちきびごはん イナムドウチ 	
	きゅう しよく メモ	きびなごは、ほねごとたべられる さかなです。よくかんでいただき ましょう。	ひじきがひんけつをふせぐのは、 てつぶんがたくさんふくまれてい るからです。	スープは、ミルクもたっぷりつ かっています。あじわっていただき ましょう。	きょうは、りゅうきゅうりようりの日 です。チムシンジはのチムは「肝 (きも)」、レバーです。	きゅうれきの8月8日、「トーカチ (米寿いらい)」の日です。なんさ いのおいわいの日でしょうか？
	小学校	E 535 P 22.1 F 21.4	E 619 P 29.7 F 18.6	E 661 P 28.1 F 22.5	E 645 P 26.1 F 20.2	E 549 P 23.1 F 13.0
こ ん だ て	21(月) 	22(火) 	23(水) 	24(木)  牛乳 ヨーグルトあえ  むぎごはん こめこポー カレー 	25(金) おつきみ だんご  牛乳 こまつなのごまあえ ハンバーグわふうあんかけ  むぎごはん さといもい り おつきみじる 	
	きゅう しよく メモ	敬老の日	国民の休日	秋分の日	すききらいせずにたべると、えい よのバランスがかたよりません。 すききらいせずにたべましょう。	十五夜(じゅうごや)です。ハン バーグのかたちは、どんなかたち をしているでしょうか？
	小学校	E 618 P 20.6 F 16.4	E 679 P 25.1 F 19.2			
こ ん だ て	28(月) あじつけのり  牛乳 パパイヤイリチー  むぎごはん かきたまじる 	29(火)  牛乳 さばのしおこうじやき ひじきのつくだに  むぎごはん にくじゃが 	30(水) あおぎりみかん  牛乳 レバニラいため  にくだんご はるさめの スープ 	9月1日は 防災の日 地震や大雨などの災害は、いつ起こるかわかりません。 いざという時に備え、家庭でも飲料水や食料を最低3日 分、できれば1週間分備えておくことが大切です。この 機会に家族で備蓄について確認してみませんか？ <u>ローリングストックを活用しよう！</u> ローリングストックとは、普段食べる食品を少し多めに 買い置きし、食べた分だけ買い足していく備蓄方法です。 定期的に賞味期限を確認し、入れ替えるようにしましょ う。 おすすめの食品 ・パックごはん・レトルト食品・缶 詰・乾麺・野菜ジュース		
	きゅう しよく メモ	のりがあると、ごはんがすすみま すね。ごはんとおかずをバランス よくたべましょう。	ひじきは、うみのミネラルをたくさ んふくんでいるので、てつぶんが たくさんふくまれています。	レバーとニラをいためたものが 「レバニラいため」です。すきき らいせずにいただきます。		
	小学校	E 564 P 24.8 F 18.0	E 636 P 28.8 F 19.1	E 547 P 20.3 F 13.0		