

※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。



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

こ ん だ て		1(火) 9/1は防災の日です。もし災害が起こったらどんな食べ物が必要かな？ のり にくやさいため むぎごはん とんじる	2(水) パンを食べる時は、いつも以上に手をきれいに洗いましょう。 ブロッコリーソテー コッペパン ミートボールシチュー	3(木) さばには「脳」によいDHAがほうふにふくまれています。 ゴーヤのみそあえ さばのしおやき むぎごはん シカムドゥチ	4(金) ガバオライスはひきにくをバジルでいためたタイ料理です。 ガバオライス ごはん コンソメスープ
		E 614 P 22.7 F 22.1 E 732 P 25.8 F 25.0	E 616 P 25.0 F 22.1 E 707 P 28.6 F 24.8	E 606 P 25.3 F 22.3 E 726 P 29.8 F 25.8	E 593 P 25.8 F 16.1 E 697 P 29.4 F 17.7
		小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	7(月) 牛乳にはカルシウムが豊富に入っています。 ちゅうかいため むぎごはん わかめスープ	8(火) 秋の味覚であるきのこをたっぷり使用したわふうスパゲッティーです。 こめこやさいグラタン わふうきのこスパゲッティー ブロッコリーサラダ	9(水) ゆずは黄色の皮とさわやかな香りが特徴です。 はくさいのゆずあえ むぎごはん だいこんのそばろに	10(木) こくとうはサトウキビのしぼり汁をつめたものです。 ジャーマンポテト こくとうパン しまやさいミネストローネ	11(金) 大根のことを沖縄の方で「デークニー」と言います。 デークニイリチー ごはん アーサじる
	E 662 P 20.0 F 24.9 E 764 P 23.0 F 26.6	E 553 P 21.4 F 21.2 E 664 P 24.2 F 26.2	E 575 P 22.6 F 16.3 E 685 P 26.2 F 17.8	E 654 P 21.3 F 27.5 E 752 P 24.1 F 31.3	E 555 P 20.8 F 17.7 E 683 P 25.3 F 20.0
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	14(月) 今月のカレーは、秋野菜カレーです。どんな食材が隠れているかな？ だいこんのレモンづけ むぎごはん あきやさカレー	15(火) クファージュシーは沖縄を代表する郷土料理の一つです。 ハンバーグ クファージュシー たくあんあえ	16(水) ひとつで30回かんで食べることを意識しましょう♪ きんぴられんこん いわしカリカリフライ ごはん じゃがいものみそしる	17(木) 第三木曜日は琉球料理の日♪沖縄の食材をたくさん使用しています。 パパイヤリチー むぎごはん とうがんとたまごのスープ	18(金) 旧暦8月8日は、トウチです。琉球料理でお祝いしましょう。 クープイリチー くろまいごはん イナムドゥチ
	E 670 P 22.0 F 21.3 E 791 P 25.2 F 23.3	E 652 P 22.3 F 24.0 E 736 P 25.1 F 27.2	E 612 P 20.7 F 21.6 E 712 P 23.4 F 23.2	E 572 P 22.8 F 17.9 E 673 P 25.7 F 19.7	E 636 P 23.5 F 23.3 E 755 P 27.0 F 26.2
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	【給食提供なし】 9/9(水)~10(木) 城南小6年生(修学旅行) 9/14(月) 石嶺中欠食(振替休日) 9/16(水)~17(木) 石嶺小6年生(修学旅行) 9/18(金) 松城中(振替休日) 9/25(金)~28(月) 城東小6年生(修学旅行) 				
	24(木) 豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。 ごまジャコサラダ むぎごはん マーボー豆腐				
	25(金) 旧暦8月15日は十五夜です。お月見団子はよくかんで食べましょう。 おつきみだんご ごはん さつまじる				
	E 597 P 26.1 F 16.5 E 713 P 31.0 F 18.2				
	小学校 中学校				
こ ん だ て	28(月) ごはん1人分のお米を育てるのに風呂1~3杯分の水が必要と言われています。 しろみぎかなフライ むぎごはん もずくのみそしる	29(火) よくかんで食べると脳の働きが活発になりますよ。 ホイコーロー ごはん はるさめスープ	30(水) 県産の紅芋を使用した紅芋パンの登場です♪ えだまめサラダ べにいもパン さつまいもクリームスープ	貧血を防ぐ食事をしよう 血液中の赤血球は、酸素を体中の細胞に届けています。 この赤血球に必要な成分が「鉄」です。鉄が不足すると、酸素が体中に行きわたらず、めまい・息切れなどの貧血の症状が現れます。鉄は体内で作ることができないので、食事から鉄が多く含まれている食品をとるようにしましょう。 鉄の多い食品 レバー たまご 大豆 小松菜	
	E 674 P 25.2 F 22.6 E 779 P 27.8 F 24.1	E 599 P 21.9 F 18.7 E 696 P 24.9 F 20.4	E 645 P 23.3 F 23.4 E 738 P 26.2 F 26.3		
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。