

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。



安謝学校給食センター

TEL:917-3471

| 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 |
|            |  | 中学校 830 | 27~41.5   | 18.4~27.7 |

|                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 9月1日は<br>防災の日<br>もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認してみましょう。<br> | 1(火)<br>おうとう<br>てりやきつくね<br>もちきびごはん<br>高野豆腐のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                             | 2(水)<br>まごわやさしいサラダ<br>シークワサーシャーベットの<br>県産きのこの炊き込みご飯<br>あじフライ | 3(木)<br>なすのミートソース<br>ストロベリージャム<br>チーズ風ハンバーグ<br>全粒粉パン<br>ジュリエットスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4(金)<br>きりぼしだいこんのあえもの<br>さんまみぞれ煮<br>麦ごはん<br>シカムドウチ         |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                            | E 597 P 23.0 F 14.3<br>E 698 P 26.4 F 15.4                                                                                                                                                                                                                                                 | E 781 P 25.3 F 28.8<br>E 882 P 28.3 F 30.8                   | E 668 P 25.2 F 24.5<br>E 765 P 29.1 F 28.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 604 P 25.2 F 19.2<br>E 732 P 29.8 F 22.0                 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 7日(月) 沖縄終戦の日<br>ゴーヤーチャンプルー<br>ヤファラジュシー<br>うわくじ天ぷら                                                                                                                     | 8(火)<br>バンバンジーサラダ<br>にくまん<br>麦ごはん<br>マーボーへちま                                                                                                                                                                                                                                               | 9(水)<br>ピーマンサラダ<br>ヨーグルト<br>ナン<br>キーマカレー                     | 10(木)<br>にんじんシリシリ<br>チキンナゲット<br>もちきびごはん<br>キャベツのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11(金)<br>きんぴらごぼう<br>なし<br>麦ごはん<br>赤魚のみそ汁                   |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                            | E 436 P 19.9 F 15.7<br>E 564 P 23.7 F 19.7                                                                                                                                                                                                                                                 | E 629 P 25.7 F 19.8<br>E 744 P 29.4 F 22.2                   | E 572 P 23.6 F 25.2<br>E 693 P 28.0 F 30.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 583 P 23.9 F 18.5<br>E 690 P 27.5 F 20.3                 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 14(月)<br>チャプチェ<br>チヂミ<br>もちきびごはん<br>わかめスープ                                                                                                                            | 15(火) ひじきの日<br>ひじきのいため煮<br>てまき用のり<br>アングンスー(油みそ)<br>麦ごはん<br>ゆし豆腐                                                                                                                                                                                                                           | 16(水)<br>とりそぼろの二色丼<br>豆乳ごまみそ汁                                | 17(木) 琉球料理の日<br>沖縄そば<br>沖縄そば(汁)<br>肉野菜いため(具)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18(金) トーカチ<br>クープイリチー<br>手作りちんすこう<br>黒米ごはん<br>なかみじる        |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                            | E 603 P 20.9 F 14.4<br>E 713 P 25.0 F 15.8                                                                                                                                                                                                                                                 | E 621 P 26.1 F 18.5<br>E 750 P 30.8 F 21.2                   | E 620 P 29.8 F 20.4<br>E 746 P 35.5 F 23.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 492 P 26.3 F 15.1<br>E 599 P 31.6 F 17.4                 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 21(月)<br>                                                                          | 22(火) 国民の休日<br>トーカチについて<br>沖縄の米寿祝い「トーカチ」は旧暦の8月8日に数え88歳を迎える方の長寿を祝う特別な行事です。全国的には「米」の文字が「八十八」を表す88歳を「米寿」と呼びますが、沖縄では「トーカチ」といいます。「トーカチ(斗掻き)」とは、その昔、升に盛ってお米を計る際に、表面を平らにならすために使われた棒の事です。今年のトーカチは9月18日です。<br> | 23(水) 秋分の日                                                   | 24(木)<br>シークワサー酢豚<br>青切りみかん<br>もちきびごはん<br>中華コンソープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 25(金) 十五夜<br>小松菜のおかか和え<br>お月見だいふく<br>秋の香りごはん<br>キャベツ入り平つくね |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              | E 617 P 22.7 F 16.6<br>E 739 P 26.3 F 18.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E 654 P 25.7 F 19.6<br>E 755 P 29.9 F 22.1                 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 28(月)<br>小魚と大豆のあめがらめ<br>ひじきいり厚焼き玉子<br>ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮                                                                                                               | 29(火)<br>大根とパパ竹の梅かつお和え<br>きびなごフライ<br>麦ごはん<br>豚汁                                                                                                                                                                                                                                            | 30(水)<br>かたぬきチーズ<br>キャベツとえだまめのサラダ<br>カレーヌードル<br>べにいもパン       | 【栄養指導目標】<br>「ひんけつをふせぐしよくじをしよう」<br>貧血は、血液の成分である赤血球やヘモグロビンが不足することで起こります。貧血になると、ふらふらする、顔色が悪い、疲れやすい、頭痛などの症状が見られます。献立には、鉄分の多い、レバーやひじき等を意識して取り入れています。その他にも肉・魚・貝類・葉野菜など鉄を含む食品を多様に組み合わせることで、鉄分が不足しないように工夫しています。また、鉄分の吸収を促進してくれる働きをするのがビタミンCです。合わせて摂取したいですね。成長期のみなさん、スポーツをする人は特に意識して食事をしましょう。<br> |                                                            |
|                  | 小学校<br>中学校                                                                                                                                                            | E 604 P 26.6 F 18.0<br>E 725 P 31.9 F 20.8                                                                                                                                                                                                                                                 | E 559 P 20.5 F 15.0<br>E 665 P 23.8 F 16.6                   | E 679 P 25.4 F 27.3<br>E 782 P 28.8 F 30.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。