

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

9月給食目標

- ・貧血を防ぐ食事をしよう
- ・望ましい食生活を実践しよう

那覇市立古蔵学校給食センター TEL: 917-3486
FAX: 917-3486

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

こ ん だ て	朝ごはんを食べよう	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
		焼きのり もも 牛乳 梅あんさんすー むぎごはん 冬瓜のそぼろ煮	チーズおから 牛乳 べにいもごまだんご あおなごはん さかなじる	ナゲット 牛乳 中華やさいスープ 冷やし中華 (めん,タレ)(ぐ)	牛乳 ゴマじゃこ和え 照り焼きチキン むぎごはん さわにわん	
		9月1日は防災の日 セルフおにぎりにしよう E 605 P 25.3 F 14.2 E 739 P 29.5 F 16.2	おからは何で できている? E 613 P 25.1 F 17.6 E 729 P 29.8 F 19.7	夏限定メニューで 残暑も元気に過ごそう E 620 P 26.3 F 24.4 E 706 P 33.0 F 30.3	食品ロスを 考えよう E 577 P 25.5 F 15.4 E 709 P 31.5 F 17.9	
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水) 重陽の節句	10(木) セルフバーガーに!	11(金)	
		牛乳 もやしとうみょうあえ むぎごはん マーボー なす	牛乳 ひじきいため いわしの梅煮 むぎごはん とんじる	牛乳 コロツケ きりぼしだいこんの きのこごはん あえもの	牛乳 チーズ ピクルスキャベツ ハンバーグ バーガー ハウスパン コロコロコンソメ スープ	牛乳 なつとう ゴーヤーチャンプルー ゆかりごはん かしわじる
		生活リズムを 整えよう E 576 P 23.9 F 17.3 E 707 P 29.1 F 20.5	貧血を 予防しよう E 644 P 26.5 F 20.9 E 768 P 31.0 F 23.3	★図書コラボ 「いもほりころっけ」 E 565 P 20.5 F 20.3 E 735 P 25.3 F 25.5	★図書コラボ「こまったさ んのハンバーグ」 E 596 P 28.3 F 24.2 E 720 P 34.7 F 29.8	ゴーヤーは卵で苦みを 抑えて食べやすいよ E 593 P 27.8 F 18.9 E 705 P 32.7 F 21.5
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	
		牛乳 オレンジ さばのしおやき わかめごはん にくじゃが	牛乳 いちごジャム 塩ごまひじきサラダ なかよしパン クラムチャウダー	牛乳 はるまき キムチチャーハン チョレギサラダ	牛乳 千切りイリチー みそダレ肉だんご くらまいごはん なかみじる	牛乳 スイートポテト レバニラいため 中華風コーン スープ むぎごはん
		じゃがいもは どこから来たの? E 601 P 23.1 F 18.5 E 733 P 27.8 F 22.1	あさは鉄分豊富 E 607 P 24.5 F 20.6 E 711 P 29.0 F 24.1	バランスよく残さず 食べて瞬足に! E 564 P 17.1 F 22.8 E 725 P 20.8 F 28.6	琉球料理の日 明日はトーカチ E 623 P 26.3 F 22.2 E 741 P 31.2 F 25.9	★図書コラボ「ルルとララ のスイートポテト」 E 598 P 21.5 F 16.8 E 718 P 25.8 F 19.4
こ ん だ て	「貧血」を防ぐには? ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。 ◆好き嫌いせず、バランス良く食べましょう。 ◆加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。 ◆無理なダイエットはやめましょう。 ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。 鉄分の多い食品 レバー イワシ カツオ ウナギ ひじき アサリ 大豆・大豆製品 小松菜・ほうれん草 鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。				24(木)	25(金)
					牛乳 フルーツ白玉 実りの秋野菜 カレー 麦ごはん	牛乳 お月見ゼリー かつおカツ さつまいも くりのたきこみごはん サラダ
					ご飯は 脳のエネルギー源 E 615 P 17.6 F 14.1 E 762 P 20.8 F 16.2	十五夜は 芋や栗をたべます E 650 P 21.8 F 21.0 E 834 P 27.3 F 26.6
こ ん だ て	28(月) 古蔵中 欠食	29(火)	30(水)	お月見を楽しんでみませんか? 秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。		
		(野菜) マーミナーチャンプルー スルルーのからあげ むぎごはん チムシンジ	牛乳 かぼちゃグラタン トロピカルサラダ トマトとナスのスパゲティー			
		色々な味を 楽しむ E 611 P 24.4 F 18.8 E 756 P 29.5 F 22.7	スルルーとは きびなごの事 E 624 P 28.6 F 21.0 E 765 P 35.2 F 25.2			★図書コラボ「ぎょうれつ のできるスパゲティーやさん」 E 548 P 18.9 F 23.0 E 718 P 23.1 F 29.2
小学校	E 611 P 24.4 F 18.8	E 624 P 28.6 F 21.0	E 548 P 18.9 F 23.0			
中学校	E 756 P 29.5 F 22.7	E 765 P 35.2 F 25.2	E 718 P 23.1 F 29.2			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。