

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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	※◆9月◆※ 給食目標 貧血を防ぐ 食事をしよう ※今月の欠食※ なし	1(火) タコライス (やさい・チーズ) 牛乳 むぎごはん タコライス (ミート) もずくの すまし汁	2(水) 給食のり 牛乳 チーズおから きびごはん 厚揚げの にもの	3(木) 牛乳 肉まん きり干し大根の ちゅうかあえ みそラーメン(めん・く)	4(金) 海藻サラダ 牛乳 カボチャひき肉 フライ きびごはん チムシンジ
	小学校 中学校	9月がスタートです。生活習慣を整えて過ごしましょう！ E 619 P 27.0 F 18.8 E 736 P 31.6 F 21.0	煮物やおからでたくさんの栄養が補えます。残さず食べてね。 E 630 P 25.7 F 19.4 E 745 P 30.1 F 21.8	野菜のたっぷり入ったみそラーメンです。 E 595 P 28.3 F 17.7 E 801 P 37.0 F 21.2	9月の給食は貧血予防をめあてに鉄分を強化した献立です。 E 623 P 23.2 F 16.4 E 776 P 27.6 F 20.0
こ ん だ て	7(月) 牛乳 コールスロー サラダ むぎごはん チキンカレー	8(火) いんげんのゴマあえ 牛乳 焼きししゃも むぎごはん 肉じゃが	9(水) 牛乳 トマトオムレツ わふうスパ かぼちゃと ゲティ 花野菜サラダ	10(木) 豆乳みかん ムース 牛乳 キャベツ入り 平つくね キムタク ごはん チョレギサラダ	11(金) きゅうりの おかか和え 牛乳 魚のしょうが 焼き きびごはん なめこの みそ汁
	小学校 中学校	美味しい給食で一週間の始まりです♪ E 654 P 19.2 F 21.2 E 777 P 21.9 F 24.3	ししゃもは骨まで食べられます。よく噛んで食べましょう！ E 604 P 25.1 F 14.7 E 713 P 28.2 F 15.7	トマト味のおいしいソースが入ったオムレツです！ E 589 P 22.3 F 27.5 E 697 P 26.1 F 32.7	スOPPのアイドルではありません。キムチとタクアンの入った炊き込みご飯です！ E 603 P 20.6 F 17.4 E 689 P 23.2 F 19.1
こ ん だ て	14(月) 牛乳 ひじき炒め 千草焼 むぎごはん じゃがいもの みそ汁	15(火) ピクルスキャベツ 牛乳 白身魚フライ バーガー ポークビーンズ パン	16(水) 牛乳 魚のパン粉やき カレーピラフ イタリアン サラダ	17(木) 第3木曜琉球料理の日 牛乳 小魚のあめがらめ げんまい うちなー煮 ごはん	18(金) トーカチーユエー 牛乳 手作りちんすこう フータシヤー 黒米ゆかり ごはん イナムドゥチ
	小学校 中学校	ホッとすると和食で今週スタートです。暑い日々ですがみそ汁も進んでのみましょう！ E 590 P 22.4 F 17.9 E 718 P 26.5 F 21.3	パンに魚フライとピクルスキャベツをはさんで食べましょう！ E 678 P 27.9 F 23.6 E 781 P 32.2 F 26.8	やっぱりカレーの香りは食欲をそそりますね！ E 609 P 25.8 F 21.2 E 705 P 29.9 F 23.9	琉球料理を食べよう！作ろう！守ろう！うちなー煮は重箱の品ぞろえが煮込まれているよ！ E 633 P 25.0 F 21.0 E 751 P 28.8 F 23.6
こ ん だ て	21(月) 敬老の日 長生きしてね	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日 暑さ寒さも彼岸まで お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を敬う行事をします。みなさんのお家ではどうですか？	24(木) 青菜のちゅうか いため 牛乳 ショロンポー きびごはん 中華コーン スープ	25(金) 十五夜 お月見ゼリー 牛乳 わふうおろし ハンバーグ かおりごはん ご汁
	小学校 中学校			食材たっぷり中華料理でやさしい不足解消！ E 620 P 19.8 F 19.1 E 726 P 22.3 F 20.9	今夜は月がキレイに見えるでしょうか。夜空を見上げてみましょう。 E 631 P 26.0 F 17.5 E 767 P 32.0 F 21.1
こ ん だ て	28(月) カリフラワー サラダ 牛乳 チリドック (く) チリドック (パン) ラビオリ スープ	29(火) バナナ 牛乳 もずく丼 (おぎごはん) キャベツの ごまあえ	30(水) 牛乳 おやこ丼 (ごはん) ごぼう サラダ	Q: 貧血ってどうやって防げるの?? A: 鉄分を含む食品とたんぱく質ビタミンCと一緒に取ると吸収率が上がり、貧血予防に効果的です！ 鉄分を含む食品 たんぱく質 (卵や豆腐) + ビタミンC (果物や野菜)	
	小学校 中学校	パンに具をはさんで、自分でチリドックを作りましょう。 E 662 P 24.1 F 27.6 E 758 P 27.6 F 31.6	県産もずくの海藻をたっぷり摂りましょう。 E 620 P 19.3 F 13.7 E 805 P 22.9 F 15.0	たんぱく質がたっぷりとりとれる親子丼！成長期には欠かせない栄養素です。 E 633 P 24.9 F 23.4 E 751 P 28.8 F 26.7	