

令和8年

天久学校給食センター

TEL: 917-3464
FAX: 867-9012

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・学校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。

9月栄養指導目標

貧血を防ぐ食事をしよう



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	21.2~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	9月 (給食提供なし) ・9月15(火)・16(水) 天久小学校6年 (修学旅行)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)						
		スナックアーモンド (ガバオライスのぐ) (中学校) きりぼしだいこん のスープ	メープルジャム (中学校) ほうれんそうソテー	パンサンスー ごはん トマトいり マーボー豆腐	なっとう ひじきいため とうふのナゲット ごはん とんじる						
		切り干し大根は日光をあびること でうま味と栄養がぎょうしゅく されます。カルシウムや食物 繊維が豊富な食品です！	小2年・3年・4年・5年・6年の リクエストにあったあげパンの 登場です！	愛知県給食メニュー「トマトい りマーボー豆腐」です。トマト にはうまみ成分があるので、煮 込むとおいしさが増します。	なっとうのゴミは、ごみばこ へすてましょう。食器におい たままにしないで下さい。						
ひとくちメモ											
小学校		C 540 P 19.9 F 17.0	C 620 P 25.7 F 21.9	C 620 P 25.7 F 22.1	C 580 P 24.2 F 18.1						
中学校		C 712 P 25.4 F 25.0	C 744 P 27.0 F 28.2	C 741 P 30.0 F 25.3	C 673 P 26.9 F 19.3						
こ ん だ て	7(月) 沖縄終戦の日	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)						
	こくとうもち ごもくめし あつあげの ごまサラダ	レバニラいため やきぎょうざ ごはん サンラータン	メープルジャム (小学校) チリコンカン 小:バターあみパン はるさめ 中:ココアあげばん スープ	ハンバーグ ひむかなポリタン キャベツポテト サラダ	さつまいものかりんとう ひじきのふりかけ ごはん シブインプシー						
	沖縄の終戦記念日です。給食 ではじめての「こくとうも ち」です。ゆっくりかんでた べましょう。	レバーには、鉄分だけでなく、 たんぱく質、ビタミンA、ビタ ミンC、ビタミンDなどからだを 元気にする栄養素がふくまれて います。	チリコンカンは、肉と豆をトマ トで煮込んだ料理です。たんぱ く質やよくもつせいがたっ ぷりとなります。	宮崎県の学校給食で作られたメ ニュー「ひむかなポリタン」給 食センター、初の登場です！き りぼしだいこんが入っていま す。	ひじきには、体をつくるてつぶ んがたくさんはっています。 ごはんといっしょに食べましょ う。						
小学校	C 620 P 19.8 F 16.5	C 593 P 20.8 F 20.5	C 652 P 24.7 F 24.0	C 605 P 27.9 F 23.4	C 647 P 18.6 F 23.6						
中学校	C 743 P 23.3 F 19.9	C 710 P 24.2 F 23.2	C 724 P 30.5 F 24.3	C 724 P 33.5 F 27.5	C 777 P 21.5 F 26.9						
こ ん だ て	14(月)	15(火) 6年修学旅行	16(水) 6年修学旅行	17(木) 琉球料理の日	18(金) トーカチ祝献立						
	トリニータどん (大分県) ごはん タイピーエン (熊本県)	まごわやさしいサラダ まぐろカツ おぎごはん チムシンジ	こくとうだいず きびなごのからあげ きりぼし くふあじゅうしい だいこんの ウサチー	なのはなのあえもの やさいのかきあげ ごはん シカドウチ	クープイリチー ちんすこう ごはん なかみじる						
	人気なトリニータ丼は大分 県の学校給食で人気です。 タイピーエンは熊本の郷土 料理です。	チムシンジとは、ぶたのレ バーと野菜をにこんだ、沖 縄の郷土料理です。	きびなごは、あたまから しっぽまでたべれる魚で す。カルシウムがたくさん とれます。	第3木曜日は琉球料理の日 です。シカドウチは、むか しはしかの肉が使用されて いました。	旧暦の8月8日は88歳の米寿 のトーカチ祝献立です。み なさんも健康長寿を目指し ましょう。						
小学校	C 605 P 22.4 F 20.3	C 571 P 26.3 F 11.5	C 641 P 22.9 F 21.6	C 571 P 19.8 F 21.4	C 601 P 21.6 F 20.5						
中学校	C 723 P 26.0 F 23.0	C 692 P 32.5 F 13.0	C 732 P 25.5 F 23.6	C 717 P 23.1 F 27.0	C 716 P 25.1 F 23.1						
こ ん だ て	『トーカチ』 9月18日は沖縄の伝 統行事「トーカチ」です。トーカチ祝 いは、かぞえ88歳さいのお祝いであることから、旧暦の8月8日 に行います。トーカチのいわれは、ますにも ったお米を平らにする ばう、「とかき」の形をした竹づつをお祝いに来たお客様にくば ったことからきたそうです。 日本本土では「米寿(べいじゅ)」のお祝いとして知られていま す。 それは、米という漢字をくずすと、八十八とよめることに由来して います。沖縄でも、お米にかけて「ユニの祝い」とも言われていま す。沖縄のお祝い行事には琉球料理がつきものです。	28(月) 図書コラボ給食	29(火)	30(水)	24(木)	25(金) 十五夜・図書コラボ					
							めん ★キヤベツ ラーメン(しる) いとかまぼこと うきわめサラダ	ゴーヤーのツナあえ あぶらみそ おぎごはん うちなーに	♡フルーツしらたまポンチ ごはん ハヤシライス	チーズ ウィンナー ナン ドライカレー しまやさいの ミネストローネ	★きびだんご もずくどん こんさいサラダ (ごはん)
							図書コラボ給食2つ目は、①キヤベツ たまんていぎょうれつラーメン のひみつ、②ルルとらのカッ プケーキです。小3年・5年リクエ ストのラーメンでもあります。	おきなわの太陽をたくさんあび た、ゴーヤーにはビタミンCがたく さんはいっています。	小2年リクエストフルーツポ ンチの登場です。もちが いっていますので、ゆっく りかんで食べましょう。	本場インドでおなじみのナ ン！ナンにカレーやウィン ナーをのせていただいで下 さい。	図書コラボで給食一つ目は、も もたらうから「きびだんご」で す。 もちはゆっくりかんで食べま しょう。
小学校	C 691 P 27.4 F 20.8	C 591 P 20.8 F 16.0	C 643 P 14.8 F 22.1	C 590 P 27.1 F 31.4	C 597 P 17.6 F 13.9						
中学校	C 737 P 29.3 F 22.2	C 705 P 24.2 F 17.6	C 761 P 17.2 F 25.0	C 690 P 31.4 F 35.0	C 718 P 20.5 F 15.4						
こ ん だ て					図書コラボ給食 昨年に続き図書コラボ給食で、本の中にある ニュー3つを献立を取り入れています。 ○ももたらう…きびだんご ○キヤベツたまんていぎょうれつラーメンのひみつ …キヤベツラーメン ○ルルとらのカップケーキ…カップケーキ						
							★図書コラボメニューにはマークをつけているの で、たのしみにしててください。				
ひとくちメモ											
小学校											
中学校											