

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。

□印の献立は、紹介した本にでてくる献立です！

【栄養指導目標】「貧血を防ぐ食事をしよう」

与儀学校給食センター

TEL: 917-3481
FAX: 917-3481

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	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

	(9月欠食予定)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		ミニフィッシュ えだまめサラダ きびごはん だいこんのにつけ	のりしおサラダ いわしのうめ ごこごはん こんさいじる	チキンナゲット わふうスパゲッティ だいこんとツナのサラダ	フルーツあん しゅうまい むぎごはん はっぼうさい
小学校		E 599 P 27.0 F 17.0	E 599 P 25.3 F 17.2	E 512 P 24.2 F 20.3	E 560 P 17.6 F 12.7
中学校		E 720 P 31.8 F 19.4	E 724 P 30.0 F 19.8	E 643 P 30.9 F 25.4	E 687 P 21.1 F 14.2
	7(月)	8(火) 壺屋小図書コラボ	9(水)	10(木)	11(金)
		(めん) スイートポテト しょうゆラーメン きわかめのナムル	シークワサーあえ まぐろカツ きびごはん さわにわん	カラフルピクルス ウインナートマトソースかけ コッペパン へちまのクリームスープ	きんぴられんこん むぎごはん とりだんごじる
小学校	E 610 P 22.4 F 17.8	E 615 P 25.5 F 18.2	E 566 P 25.0 F 14.2	E 704 P 23.9 F 33.4	E 560 P 22.3 F 15.5
中学校	E 773 P 27.1 F 20.6	E 680 P 29.0 F 19.7	E 648 P 33.1 F 15.3	E 841 P 27.8 F 40.8	E 675 P 26.4 F 17.6
	14(月)	15(火) 大道小図書コラボ	16(水)	17(木) 琉球料理の日	18(金) トーカチ
		かぼちゃプリン いどりサラダ あじフライ あみパン ラタトゥイユ	オレンジ とりそぼろどん むぎごはん わかめスープ	きびなこのなんばんづけ アーサイリジュシー たくあんのごまあえ	ふイリチー ゆかりごはん イナムドゥチ
小学校	E 556 P 23.7 F 27.9	E 672 P 30.7 F 23.6	E 541 P 21.7 F 12.3	E 599 P 34.4 F 19.5	E 513 P 24.2 F 12.2
中学校	E 695 P 28.8 F 35.1	E 813 P 37.8 F 29.1	E 643 P 25.7 F 13.4	E 653 P 28.5 F 21.5	E 616 P 28.6 F 13.2
	各小学校で、本にでてくるメニューのリクエストを集計してもらい、上位だったものを給食の献立に取り入れました！ご協力ありがとうございました！ 真和志中は、10月以降に図書コラボをする予定です！	与儀小図書コラボ			24(木)
		大道小図書コラボ 『げんききゅうしよくいただきます！』 つちだよしはる／作・絵 童心社	壺屋小図書コラボ 『ラーメンのおうさま』 山本祐司／作 ほるぷ出版 『わかったさんのスイートポテト』 寺村輝夫 原案／永井郁子 作・絵 あかね書房	『キッチンカーです』 オームラトモコ／作・絵 教育画劇 『どこからきたの？ おべんとう』 鈴木まもる／作・絵 金の星社	だいこんサラダ むぎごはん ポークカレー
小学校					E 645 P 22.7 F 20.2
中学校					E 819 P 27.6 F 23.6
	28(月)	29(火)	30(水) 与儀小図書コラボ	貧血を防ぐためには？	
		ミルク（ココア） レバニラいため むぎごはん ちゅうかコンスープ	ポテトサラダ ハンバーグのソースかけ バーガーパン コンソメスープ		
小学校	E 612 P 23.6 F 22.3	E 565 P 20.9 F 12.9	E 617 P 26.5 F 24.7		
中学校	E 761 P 29.6 F 27.2	E 665 P 24.5 F 14.4	E 739 P 32.2 F 30.2		

※材料・天候によって献立を変更することがあります。