

令和7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	1(月) タコライス (やさしい・チーズ) 牛乳 おぎごはん タコライス(ミート) もずくのすまし汁	2(火) 給食のり 牛乳 チーズおから おぎごはん 厚揚げのにも	3(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 いもほりバスとさつまポテト きり干し大根のちゅうかあえ みそラーメン(めん・く)	4(木) ウンケー 牛乳 さばしょうが煮 ウンケー ジューシー パパイアのツナあえ	5(金) 学校休業日 ※神原小学校読書月間 コラボ企画※ 9月神原小学校は読書月間です。図書委員会と給食委員会がコラボしてメニューの名前や給食時間の本の紹介を考えてもらうなど給食を活用して本を身近に感じてもらうように取り組みました。本マークのついている水曜をお楽しみに！
	9月がスタートです。生活習慣を整えて過ごしましょう！ 小学校 E 667 P 27.0 F 24.2 中学校 E 794 P 31.6 F 27.5	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。 小学校 E 630 P 25.7 F 19.4 中学校 E 745 P 30.1 F 21.8	読書月間本と給食のコラボ1日目の今日は「いもほりバス」という絵本からの献立です。 小学校 E 592 P 26.6 F 17.9 中学校 E 701 P 31.4 F 19.9	今日から旧盆スタートとなりますのでウンケー・ジューシーにしました！ 小学校 E 606 P 24.3 F 19.7 中学校 E 703 P 28.2 F 22.3	
こ ん だ て	8(月) 牛乳 コールスローサラダ おぎごはん チキンカレー	9(火) 牛乳 いんげんのゴマよごし ししゃものいそか焼き おぎごはん 肉じゃが	10(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ スバゲティ いびきのねこと魚のマスタード焼き パズリコ	11(木) 牛乳 海藻サラダ カボチャひき肉フライ おぎごはん チムシンジ	12(金) 牛乳 パイ ツナサンド(食パン) クラムチャウダー
	美味しい給食で一週間のはじまりです！ 小学校 E 654 P 19.2 F 21.2 中学校 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！ 小学校 E 639 P 25.6 F 18.1 中学校 E 755 P 28.8 F 19.8	11匹のねこは大きな魚をつかまえますが、このあと、どうなるのでしょうか？ 小学校 E 617 P 25.4 F 31.0 中学校 E 714 P 29.5 F 35.8	9月の給食は貧血予防をためあてに鉄分を強化した献立です。 小学校 E 623 P 23.2 F 16.4 中学校 E 776 P 27.6 F 20.0	パンにツナサラダを挟んでツナサンドを作ろう！！ 小学校 E 602 P 24.2 F 23.4 中学校 E 683 P 27.5 F 26.6
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 長生きしてね	16(火) 牛乳 ひじき炒め 千草焼 おぎごはん じゃがいものみそ汁	17(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 どうぶつたちのりんごタルト キャベツ入り平つくね キムタクごはん チョレギサラダ	18(木) 第3木曜琉球料理の日 牛乳 小魚のあめがらめ げんまいごはん うちな一煮	19(金) 牛乳 ピクルスキャベツ 白身魚フライ バーガー ボークビーンズパン
		ホットとする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！ 小学校 E 599 P 22.8 F 18.9 中学校 E 729 P 27.1 F 22.5	今日は「りんごがドスーン」という絵本からどうぶつたちのりんごタルトです。 小学校 E 667 P 21.1 F 21.9 中学校 E 754 P 23.7 F 23.8	琉球料理を食べよう！作ろう！守ろう！うちな一煮は重箱の品ぞろえが煮込まれている。 小学校 E 633 P 25.0 F 21.0 中学校 E 751 P 28.8 F 23.6	パンに魚フライとピクルスキャベツをはさんで食べよう！ 小学校 E 678 P 27.9 F 23.6 中学校 E 781 P 32.2 F 26.8
こ ん だ て	22(月) 牛乳 チーズ くるま麩のナゲット うっちゃんライス サラダ はなやさい	23(火) 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(水) 読書月間コラボメニュー 牛乳 きゅうりの酢のもの おぎごはん すきやきランドのすきやき	25(木) 牛乳 バナナ もずく丼(おぎごはん) はくさいのごまあえ	26(金) 牛乳 おやこ丼(ごはん) ごぼうサラダ
	ブロッコリーやカリフラワーをはなやさいと言います！ 小学校 E 605 P 22.8 F 22.4 中学校 E 703 P 26.5 F 25.3		今日は、「にくのくに」という本からすきやきを給食にしました。 小学校 E 538 P 21.8 F 13.4 中学校 E 638 P 25.2 F 14.7	海藻をたっぷりと摂取しましょう。 小学校 E 619 P 19.2 F 13.6 中学校 E 802 P 22.9 F 14.9	たまごの鉄分で貧血予防が期待できますね！ 小学校 E 633 P 24.9 F 23.4 中学校 E 751 P 28.8 F 26.7
こ ん だ て	29(月) トーカチューエー 牛乳 手作りちんすこう フータシャー 黒米ゆかりごはん イナムドゥチ	30(火) 牛乳 イタリアンサラダ ざっくごはん ハヤシライス	※9月※ 給食目標 貧血を防ぐ食事をしよう ※今月の欠食※ 神原小学校 ・6年生11~12日欠食		
	今日は米寿(トーカチ)祝いの献立です。元気で長生きを祝って、めざしましょう。 小学校 E 648 P 28.2 F 18.6 中学校 E 770 P 32.8 F 20.8	9月は貧血予防月間でした。レバーが隠れた料理がちらほら。今日もしっかり食べましょう。 小学校 E 643 P 21.6 F 18.1 中学校 E 763 P 25.0 F 20.4	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！ 鉄分を多く含む食品 たんぱく質(卵や豆腐) ビタミンC(果物や野菜)		