

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。

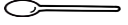


真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

食品群	体内での働き
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=タンパク質	F=脂質
		小学校 650 中学校 830	21.1~32.5 27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	フルーツナタデココ   チキン むぎごはん ストロガノフ 	2(火) WBSC U-18野球 ワールドカップ応援献立	とうにゅうプリン   ビビンバ(やさい) ビビンバ(にく) わかめ スープ むぎごはん 	3(水)	こまつなの シークワサーあえ   ざっくくり あぶらみそ むぎごはん にくじゃが 	4(木) 旧盆 (ウンケー)	べにいもだんご   ウンケー・ジュシー からしなのツナあえ 	5(金) 旧盆 (なかび)	
	小学校	E 648 P 21.0 F 15.1	E 594 P 22.3 F 18.8	E 624 P 23.3 F 14.3	E 708 P 20.9 F 27.4					
	中学校	E 777 P 24.3 F 16.7	E 705 P 25.5 F 20.9	E 742 P 27.2 F 15.7	E 799 P 23.9 F 30.5					
こ ん だ て	8(月)	 かむかむナムル  マーボー 豆腐 むぎごはん 	9(火)	はくさいのごまあえ   おこのみやき ふうつくね むぎごはん さつまじる 	10(水)	 オレンジ  コッペパン  チリドック  ほうれんそうの クリームに むぎごはん 	11(木)	 ブロッコリーの ツナあえ  だいこんのにつけ むぎごはん 	12(金)	 にくだんご  スパゲティー 5しゅまめの ジェノベーゼ サラダ 
	小学校	E 610 P 23.6 F 19.5	E 585 P 20.3 F 16.6	E 584 P 27.4 F 21.3	E 588 P 23.3 F 17.3	E 536 P 23.9 F 18.4				
	中学校	E 728 P 27.3 F 22.0	E 680 P 22.5 F 17.2	E 418 P 22.7 F 20.2	E 700 P 27.1 F 19.2	E 606 P 26.6 F 20.7				
こ ん だ て	15(月) 敬老の日 (9月欠食予定)	16(火)	17(水)	18(木) 琉球料理の日	19(金)					
	3日～4日 真地小5年 (自然教室) 8日 仲井真小6年 (校外学習) 8日～9日 真地小6年 (修学旅行) 17日～18日 仲井真小5年 (自然教室) 25日 仲井真小2年 (社会科見学)	 ひじきのごまあえ  とりからあげの シークワサーソースがけ むぎごはん けんちんじる 	 もずくどん  ポテトとこまつなの むぎごはん ツナおかかあえ 	 デークニーイリチー  てづくりふりかけ むぎごはん アーサイり ゆし豆腐 	 あじナゲット  カレーピラフ ごぼうサラダ 					
	小学校	E 600 P 24.3 F 19.7	E 622 P 21.5 F 16.3	E 602 P 24.5 F 20.5	E 582 P 19.4 F 20.8					
中学校	E 694 P 26.9 F 20.5	E 731 P 24.9 F 17.7	E 714 P 28.1 F 23.0	E 668 P 21.2 F 23.5						
こ ん だ て	22(月)	23(火) 秋分の日	24(水)	25(木)	26(金)					
	あおぎりみかん   ドライカレー  むぎごはん やさいスープ 	秋分の日 	 いわしのみそに  あきの ごまじゃこあえ かおりごはん 	 あげパン(中学校)  こくとうパン(小学校)  キャベツの ガーリックソテー  しまやさいの ミネストローネ 	 きんぴらごぼう  ごもくあつやきたまご  むぎごはん あかうおの みそしる 					
	小学校	E 598 P 21.9 F 17.8		E 599 P 24.7 F 18.1	E 895 P 29.4 F 30.3	E 601 P 27.4 F 18.1				
中学校	E 710 P 25.2 F 20.2		E 674 P 27.2 F 19.6	E 713 P 26.0 F 29.2	E 715 P 31.9 F 20.2					
こ ん だ て	29(月) トーカチ	30(火)	【栄養指導目標】 「ひんけつをふせぐしょくじをしよう」 貧血は、血液の成分である赤血球やヘモグロビンが不足することで起こります。貧血になると、ふらふらする、顔色が悪い、疲れやすい、頭痛などの症状が見られます。献立には、鉄分の多い、レバーやひじき等を意識して取り入れています。その他にも肉・魚・貝類・葉野菜など鉄を含む食品を多様に組み合わせることで、鉄分が不足しないように工夫しています。また、鉄分の吸収を促進してくれる働きをするのがビタミンCです。合わせて摂取したいですね。成長期のみなさん、スポーツをする人は特に意識して食事をしましょう。							
	ちんすこう   クービーリチー  くろまいごはん イナムドゥチ 	レパニラいため   だいがくいも (小1コ、中2コ)  むぎごはん ちゅうか コーンスープ 								
	小学校	E 679 P 24.4 F 23.3	E 599 P 21.7 F 15.2							
中学校	E 799 P 28.2 F 25.9	E 751 P 25.1 F 18.1								

※材料・天候によって献立を変更することがあります。