

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。

貧血を防ぐ食事をしよう

鉄の多い食品



首里学校給食センター

TEL: 917-3458
FAX: 887-5846

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	中学校	
		650kcal	830kcal	
		21.1~32.5g	27.0~41.5g	
		14.4~21.7g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	1(月) カルフィッシュは よくかんで 食べましょう。 むぎごはん ワンタンスープ	2(火) □コラボ給食□ 『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂』 銭天堂 廣嶋玲子/作 偕成社 あっぱ 釣り鯛焼き とうがんの につけ (忍者ジンジャー入り)	3(水) □コラボ給食□ 『ダイコンは 大きな根?』 稲垣 栄洋/作 中1国語教科書より コーンクリームサラダ ハンバーグ おろしソースかけ なかよしパン やさいスープ	4(木) 旧暦7月13日は 「ウンケー」あの世から祖 先の霊をお迎えする日デ す。 こくとう ビーンズ くるまふのナゲット ウンケージュシー ウサチ	5(金)【旧盆】 	
	小学校 E 604 P 27.4 F 19.3 中学校 E 718 P 31.5 F 21.5	小学校 E 648 P 23.6 F 16.2 中学校 E 749 P 26.8 F 17.6	小学校 E 592 P 25.6 F 20.9 中学校 E 704 P 30.6 F 24.9	小学校 E 590 P 25.3 F 19.5 中学校 E 649 P 27.0 F 20.9		
こ ん だ て	8(月) WBSC U-18 野球ワールドカップ 参加国「韓国」 なし プルコギそば (ごはんの上にのせて食べてください) むぎごはん ミヨックク (わかめスープ)	9(火) □コラボ給食□ 『ごんぎつね』 新美南吉/作 偕成社 マスケットゼリー たまご ふきよせごはん ごますあえ	10(水) スープに入っている 「白花生」は 鉄が豊富に含まれて います。 グリーンサラダ ミルメークココア こくとうパン しろはなまめの スープ	11(木) 動物性食品にふくまれる 鉄を「ヘム鉄」 植物性食品にふくまれる 鉄を「非ヘム鉄」といいます。 じゃこサラダ かぼちゃてんぷら しそごはん とうがんのそばろに	12(金) ミルクおからには おからや牛乳・チーズ が入っています。 ミルクおから さばのしおこうじやき むぎごはん とんじる	
	小学校 E 605 P 23.3 F 18.5 中学校 E 717 P 27.0 F 20.6	小学校 E 578 P 21.3 F 16.7 中学校 E 646 P 23.3 F 17.8	小学校 E 627 P 22.4 F 19.8 中学校 E 714 P 25.4 F 22.0	小学校 E 602 P 21.5 F 18.6 中学校 E 704 P 24.4 F 20.3	小学校 E 639 P 26.0 F 22.9 中学校 E 774 P 30.9 F 26.9	
こ ん だ て	15(月)【敬老の日】 	16(火) □コラボ給食□ 『給食番長』 よしなが こうたく/作 好学社 ヨーグルト ひじきサラダ むぎごはん チキンカレー	17(水) WBSC U-18 野球ワールドカップ 参加国「イタリア」 こめこグラタン ボロネーゼふう イタリアンサラダ	18(木) 毎月第三木曜日は 琉球料理の日。伝統 料理をいただき ましょう。 タマナーチャンプルー さばのしおやき ごはん シカムドウチ	19(金) 毎月第三金曜日は 沖縄食材の日。 今回は「へちま」を 使用しています。 オレンジ パンパンジー むぎごはん マーボーへちま	
	小学校 中学校	小学校 E 664 P 25.1 F 17.3 中学校 E 785 P 29.0 F 19.2	小学校 E 602 P 24.7 F 21.7 中学校 E 730 P 28.6 F 26.9	小学校 E 572 P 24.1 F 22.3 中学校 E 691 P 28.8 F 26.0	小学校 E 630 P 26.3 F 19.4 中学校 E 750 P 31.1 F 21.8	
こ ん だ て	22(月)「肉じゃが」の時は たくさんのじゃがいもを 使います。今回は 270kg(約1400個)の じゃがいもを使います。 えだまめサラダ むぎごはん にくじゃが	23(火)【秋分の日】 【9月給食提供なし】 17日(水)~18(木) 城南小6年(修学旅行) 22日(月)石嶺中 (鍊心祭振替休日) 24(水)~25(木) 石嶺小6年(修学旅行)	24(水) WBSC U-18 野球ワールドカップ 参加国「ドイツ」 チョコジャム シュベックカルトッフェルン (ジャーマンポテト) コッペパン リンゼンズuppe (レンズまめのスープ)	25(木) ごまにも 「鉄」が 含まれていますよ♪ きゅうりのちゅうかごまあえ はるまき ごはん はるさめスープ	26(金) 「むらくもスープ」とは、 スープに浮かぶ卵を空 にたなびく「むら雲」に 見立てた料理です。 ふりかけ パンパイやうめあえ いわしのおかかに むぎごはん むらくもスープ	
	小学校 E 604 P 20.5 F 18.3 中学校 E 719 P 23.8 F 20.4		小学校 E 624 P 22.4 F 25.7 中学校 E 710 P 25.0 F 29.0	小学校 E 606 P 17.1 F 21.0 中学校 E 752 P 20.3 F 26.1	小学校 E 588 P 22.3 F 18.3 中学校 E 707 P 26.0 F 20.6	
こ ん だ て	29(月)米寿(トーカチ) 88歳の 「米寿(べいじゅ)」 を祝う献立です。 あおぎりみかん クービーリチー くらまいごはん とうがんの みそしる	30(火) □コラボ給食□ 『青空小学校いろいろ 委員会3 給食委員はアイドル』 小松原宏子/作 ほるぷ社 キャベツサラダ なんばんからあげ ごはん けんちんじる	WBSC U18野球ワールドカップが 沖縄で開催【9月5日~9月14日】 おきなわなはかいじょう 沖縄セルラースタジアム那覇をメイン会場として だいはい 「第32回WBSC U-18野球ワールドカップ」が かいさいにほんだいいひよう 開催されます! 日本代表チームはグループAで かっくたいせん 各国と対戦する予定です。 おきなわしやうがくすえいしどうしゅ 沖縄尚学の末吉投手もメンバーに選ばれています! きゅうしよくかいさいかっくく 給食では、開催にちなみ各国の料理 ていきやうていきかい を提供予定です。この機会を通じて、 せかいぶんか 世界の文化に触れてみてくださいね。			としょきゅうしよく 図書コラボ給食 どくしよあきしよくあき 読書の秋、食欲の秋ですね。 こんげつほんきょうかしよなか 今月は、本や教科書の中に出てくる食材や りょうりきゅうしよくとうじよう 料理が給食に登場します。 よ 読んだ事がある本はあるかな? あじのたのうれ 味わい、楽しんでくれると嬉しいです♪
	小学校 E 589 P 19.3 F 19.2 中学校 E 693 P 22.3 F 21.4	小学校 E 620 P 23.2 F 20.0 中学校 E 734 P 25.1 F 21.5				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。