

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。



食品群	体内でのはたらき
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	21.1~32.5g

こ ん だ て	1(月) ちゅうかポテト ぶたどん ぶたどんの具 ↓かけてたべる おぎごはん アーサじる 牛乳	2(火) レバニラいため ぎょうざ きびごはん はるさめスープ 牛乳	3(水) ブロッコリーとツナのサラダ こくどうパン トマトオムレツ クラムチャウダー 牛乳	4(木) <small>きゅうぼん</small> 旧盆(ウンケー) ころりん こくどうまめ いもてんぷら ウンケー ゴーヤーいり ジューシー ぶたしゃぶサラダ 牛乳	5(金) 旧盆(ナカビ) 牛乳
	9月に入りました。まだまだ暑いけど、食事から少しずつ秋の気配を楽しもう♪	鉄分とるならやっぱりレバー!鉄分は不足しがちな栄養素なので、しっかり食べてね。	クラムチャウダーはアサリのスープです。アサリも鉄分がとれるおすすめ食材です♪	今日から旧盆。ご先祖様をお迎える「ウンケージュシー」をお供えます。	
小学校	E 631 P 25.7 F 19.0	E 570 P 20.7 F 14.9	E 657 P 27.5 F 23.5	E 614 P 21.7 F 23.2	
こ ん だ て	8(月) にくやさいそば めん ・にくやさいいため ・しる ↓どんぶりにもりつける べにいもコロッケ 牛乳	9(火) いろどりサラダ ごはん ハヤシライス 牛乳	10(水) サバのしおこうじやき ももゼリー きりぼしだいこんのあえもの ひじきごはん 牛乳	11(木) ゴーヤーのしおこんぶあえ なっとう きびごはん とうがんにのつけ 牛乳	12(金) オレンジ ぶたキムチいため おぎごはん サムゲタンふう スープ 牛乳
	週の始めはゆるゆるとスタートしましょう。おいしいおそばを食べにおいでね~♪	サラダはシャキシャキ♪カリカリ♪いろんな食感が楽しいよ。よくかんで食べてみてね。	ひじきはミネラルや食物せんいがたっぷり。元気な毎日を送るために大切な栄養です。	まだ暑い沖縄の夏。とうがみやゴーヤーで水分、ビタミンCをとって、元気にすごそう!	今日の給食は「かんこく料理」風です。キムチいためは、からすぎないように作ります。
小学校	E 628 P 22.9 F 16.9	E 599 P 28.8 F 22.4	E 624 P 28.3 F 23.4	E 588 P 26.4 F 14.8	E 613 P 23.3 F 18.8
こ ん だ て	9/16(火)~26(金)は、 読書月間とコラボした 「おはなし給食」です。 絵本に出てくる食べ物が給食に登場しますよ。 絵本の世界を給食で楽しんでください。 ぜひ図書館で借りて読んでみてね!	16(火) 『つきよのキャベツくん』 ★キャベツサラダ ★とんかつ おぎごはん かきたまじる 牛乳	17(水) 『14ひきのあきまつり』 ぶどうゼリー さわらのもみじやき ★きのこピラフ まめまめサラダ 牛乳	18(木) 『めぐろのさんま』 こまつなのごまあえ ★さんまのかんに きびごはん とんじる 牛乳	19(金) 『給食室のいちにち』 ★シークワサーソルベ おやこどん おやこどんの具 ↓かけてたべる おやかあえ きびごはん もずくのみそしる 牛乳
		「おはなし給食」スタートです。放送で、図書委員会さんが本のしょうかいをしてくれるよ♪	秋を描いた、さし絵がとってもきれいな絵本です。読むときのことが食べたくなる♪	本に出てくるのはサンマのしおやきですが、給食では骨まで食べられるようににこみました。	なかなか見られない給食室の中を描いた作品です。ぜひ読んでみてね。
小学校	E 636 P 24.5 F 21.1	E 602 P 25.7 F 20.7	E 641 P 27.7 F 20.7	E 644 P 23.6 F 14.4	
こ ん だ て	22(月) 『れいぞうこのそのそのりんごのまほう』 フルーツとうにゅうヨーグルト ごはん ★りんごいりカレー 牛乳	今月の欠食予定 高良小 5年生 9/10(水)~12(金) …離島体験	24(水) 『はなちゃんのみそ汁』 にくじゃが わかさぎフリッター おぎごはん ★はなちゃんのみそしる 牛乳	25(木) 『ぎょうれつのできるスパゲティやさん』 くるまふナゲット ★ナスとトマトのかぼちゃサラダ スパゲティ 牛乳	26(金) 『にくのくに』 はくさいのごまあえ ★とりのからあげ わかめきび ごはん こうやどうふのみそしる 牛乳
	れいぞうこの中で出番をずーっとまっていた「りんご」。ついに食べてもらえる日がきた♪		はなちゃんの1日は、みそしるをつくることから始まります。お母さんとの大切なやくそくです。	「こまったときはおたがいさま」しんせつな気もちの輪と、おいしい香りが広がる絵本です。	カラアゲ王の登場です!レモンのかわりにシークワサーのソースをかけているよ。
小学校	E 629 P 21.7 F 13.4	E 596 P 24.2 F 16.4	E 593 P 28.1 F 24.0	E 585 P 23.4 F 18.3	
こ ん だ て	29(月) トーカチ あおぎりみかん クープイリチー くろまい イナムドウチ ゆかりごはん 牛乳	30(火) ベビーチーズ ウインナー ソースかけ はさんで食べる コッペパン やさいたっぷり スープ 牛乳	今月の給食目標 規則正しい食生活をしよう。 すききらいなく食べよう。 朝起きられない、夜は眠れない...という人は、生活リズム、食事を見直しましょう。特にたんぱく質は、起床や睡眠に関わるホルモンの材料になります。夏休み中、たんぱく質不足になっていたかも...と感じたら、肉や魚、卵などをしっかり食べるようにしましょう。		
	今日は「トーカチ」。おじいおばあの88歳のお祝いです。「米寿(べいじゆ)」とも言います。	秋の味覚、みずみずしい梨(なし)をいただきます。今が旬のくだものです。	①朝日をあびて ②元気よくうごいて ③ぐっすりねむる		
小学校	E 599 P 24.4 F 16.0	E 615 P 25.7 F 26.0			

※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、期限内に納めましょう。  
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)