

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。



上間学校給食センター

TEL: 917-3487

【今月の食に関する指導目標】
貧血をふせぐ食事をしよう

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

こ ん だ て	1(月) 防災の日 おうとう さばのしおこうじやき わかめごはん とうがんの につけ	2(火) ビーンズサラダ ココアあげパン キャベツの クリームに	3(水) カレーおから ちぐさやき むぎごはん だいこんの すましじる	4(木) 旧盆(ウンケー) さつまいものてんぷら ウンケー ミミガーの ジュシー すみそあえ	5(金) 旧盆(ナカビ)
	小学校 E 667 P 26.6 F 22.6	E 666 P 24.1 F 28.1	E 599 P 25.6 F 20.2	E 627 P 21.4 F 24.4	
	中学校 E 764 P 29.4 F 24.0	E 767 P 27.3 F 31.9	E 700 P 29.0 F 22.0	E 705 P 24.3 F 26.4	
こ ん だ て	8(月) きんぴらごぼう こざかなのあめがらめ むぎごはん とうがんじる	9(火) ツナサラダ チキンてりやきパティ バーガーパン パンプキン スープ	10(水) とうにゅうみかんムース ちゅうかあえ むぎごはん マーボーなす	11(木) ●上間小6年欠食 トマトオムレツ きのこスパゲティ こまつな サラダ	12(金) ●上間小6年欠食 ひじきいため くるまふのナゲット むぎごはん じゃがいもの みそじる
	小学校 E 566 P 23.7 F 16.0	E 655 P 29.2 F 22.9	E 671 P 23.9 F 22.1	E 576 P 26.5 F 25.9	E 594 P 26.7 F 17.0
	中学校 E 674 P 27.6 F 17.8	E 731 P 32.4 F 24.9	E 790 P 27.4 F 24.9	E 647 P 29.8 F 28.5	E 700 P 30.4 F 18.6
こ ん だ て	15(月) けいろう ひ 敬老の日 	16(火) レバニラいため ちゅうかポテト むぎごはん にくだんご スープ	17(水) ミルク キャラメル コーンサラダ コッペパン ビーフシチュー	18(木) 琉球料理の日 シークワサー シャベット ゴーヤーのツナあえ きびごはん シブインブシー	19(金) 食育の日 オレンジ もずくどん かきたまじる
	小学校	E 586 P 23.1 F 16.4	E 610 P 25.2 F 20.6	E 646 P 21.8 F 18.3	E 600 P 23.0 F 18.0
	中学校	E 686 P 26.4 F 17.8	E 692 P 28.4 F 23.0	E 751 P 25.2 F 20.5	E 705 P 26.3 F 20.2
こ ん だ て	22(月) ももゼリー スタミナどん だいこんの みそじる	23(火) しゅうぶん ひ 秋分の日 	24(水) バナナ ドライカレー ナン コーンスープ	25(木) やさいグラタン チキンライス ブロッコリー サラダ	26(金) うめジャコあえ みそカツ むぎごはん けんちんじる
	小学校 E 635 P 24.5 F 20.5		E 664 P 26.4 F 24.5	E 630 P 21.0 F 23.8	E 608 P 24.4 F 16.1
	中学校 E 747 P 28.2 F 23.2		E 715 P 29.0 F 27.2	E 705 P 23.6 F 25.6	E 755 P 30.2 F 19.4
こ ん だ て	29(月) トーカチ(米寿) クワイリチー にくだんご くろまいごはん なかみじる	30(火) しろみざかなフライ ソースやきそば マヨあえ	暑い日が続いていますが、毎日元気よく過ごしていますか？ めまいや立ちくらみ、 息切れなどの症状はありませんか？ このような症状がある人は「貧血」かもしれ ません。「貧血」とは、おもに血液中の鉄分が不足している状態で、特に成長期の 貧血は注意が必要です。日頃から1日3食バランスよくとり、貧血を予防しましょう。 鉄分の多い食品 レバー たまご イワシ 大豆 ひじき 小松菜		
	小学校 E 644 P 25.6 F 24.3	E 610 P 25.0 F 31.3			
	中学校 E 754 P 29.4 F 27.2	E 677 P 27.2 F 34.8			

※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。