



# 9月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

|     |                |
|-----|----------------|
| 食品群 | 体内での働き         |
| 赤   | 主に血や肉となり体をつくる  |
| 黄   | エネルギーとなり体を動かす  |
| 緑   | 体の調子を整える       |
| 栄養価 | エネルギー たんぱく質 脂質 |

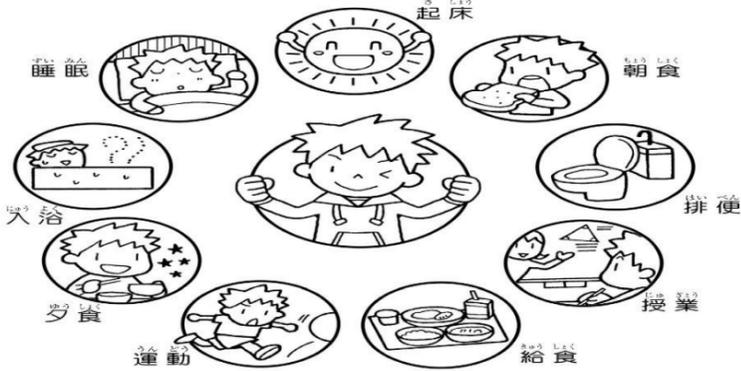
2学期が始まります  
まだまだ暑い日が続きます。  
栄養バランスの良い食事と、  
質の良い睡眠で、しっかりと  
体調を整えましょう！



毎月19日は「食育の日」

給食目標

きそくただしよじ 規則正しい食事をしよう



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を  
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか  
しをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、  
食事、勉強、運動、睡眠などの  
日常生活を規則正しく行って、生活  
リズムをととのえることが大切です。

|   |         |                        |
|---|---------|------------------------|
| 1 | チーズ     | 牛乳                     |
|   | 照り焼きパティ |                        |
|   | ピタパン    | アインツフ                  |
|   | 牛乳      | ベーコン ウィナー チーズ<br>鶏肉 大豆 |
|   |         | ピタパン ジャガイモ             |
|   |         | 玉ねぎ 人参 小松菜             |
|   | 570     | 28.0 23.1              |
|   | 632     | 31.1 25.8              |

|      |  |   |  |                                      |   |
|------|--|---|--|--------------------------------------|---|
|      | 月                                      | 火   | 水                                      | 木                                    | 金   |
| こんだて | 4                                      | 5   | 6                                      | 7                                    | 8   |
|      | 金平ごぼう<br>さんまの甘露煮<br>ごはん 豆腐とわかめのみそ汁     | レンコン入り<br>平つくね<br>石垣島産米使用<br>チキンライス コンソメ<br>スープ | かき揚げうどん<br>キャベツの和え物                    | アセロラゼリー<br>パパイヤ厚揚げ丼<br>すまし汁          | ハヤシライス<br>フルーツポンチ                           |
| 赤    | 牛乳 豚肉 ゆし豆腐 みそ<br>さんま わかめ               | 牛乳 鶏肉 ウィナー                                      | 牛乳 鶏肉 わかめ                              | 牛乳 かまぼこ モズク 豆腐<br>魚そつめん 厚揚げ          | 牛乳 豚肉 鶏レバー                                  |
| 黄    | 精白米 ごま油 三温糖                            | 精白米 大豆油 ジャガイモ                                   | うどん 大豆油 三温糖 オリーブ<br>油                  | 精白米 大豆油 三温糖                          | 精白米 大豆油 小麦粉                                 |
| 緑    | ごぼう 人参 パプリカ ねぎ こんにゃく                   | 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ パプリカ<br>コーン                     | キャベツ 人参 キャベツ<br>きゅうり 小松菜               | パパイヤ 人参 ニラ ニンニク<br>しょうが アセロラ         | 玉ねぎ 人参 パプリカ<br>マッシュルーム みかん パイン 黄桃           |
| 栄養価  | 小学 652 25.2 22.0<br>中学 784 30.5 24.7   | 小学 607 23.8 20.3<br>中学 734 28.2 23.5            | 小学 639 16.9 30.0<br>中学 720 19.0 33.2   | 小学 585 22.4 16.2<br>中学 705 27.0 18.8 | 小学 615 20.2 17.4<br>中学 791 24.6 20.4        |
| こんだて | 11                                     | 12  | 13                                     | 14                                   | 15  |
|      | ぶどうゼリー<br>シーチャンプルー<br>ごはん からし菜の<br>みそ汁 | ほうれん草<br>のごま和え<br>石垣島産米使用<br>とり雑炊 コロッケ          | ジャージャー麺<br>中華スープ                       | シークワサーゼリー<br>もずく丼 冬瓜のみそ汁             | 納豆<br>ひじき炒め<br>ごはん ジャガイモの<br>みそ汁            |
| 赤    | 牛乳 ベーコン 卵 ちくわ みそ                       | 牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆                                   | 牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆<br>みそ                  | 牛乳 もずく 鶏ミンチ 刻み揚げ<br>みそ               | 牛乳 豚肉 刻み揚げ 厚揚げ 大豆<br>みそ 納豆 ひじき              |
| 黄    | 精白米 大豆油                                | 精白米 大豆油 ジャガイモ 小麦                                | 中華麺 ごま油                                | 精白米 大豆油 三温糖                          | 精白米 大豆油 ジャガイモ                               |
| 緑    | 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ<br>からし菜 ニンニク            | 玉ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草                                | 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜<br>コーン きくらげ ニンニク<br>しょうが | 玉ねぎ 人参 ニラ コーン 冬瓜<br>からし菜             | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 こんにゃく                          |
| 栄養価  | 小学 605 22.2 18.7<br>中学 731 26.7 22.0   | 小学 575 18.8 25.7<br>中学 610 21.7 22.8            | 小学 591 27.5 21.4<br>中学 714 33.2 25.4   | 小学 620 21.8 16.9<br>中学 742 26.1 19.6 | 小学 565 24.1 16.5<br>中学 712 31.1 20.1        |
| こんだて | 18                                     | 19  | 20                                     | 21                                   | 22  |
|      | 敬老の日<br>千草焼き<br>石垣島産米使用<br>深川めし すまし汁   | ほうれん草ごま和え<br>ヨーグルト<br>ささみチーズ<br>冷やし中華 フライ       | ミニワッフル<br>マーボー豆腐丼 春雨スープ                | クープイリチー<br>いわしのうめ煮<br>ごはん 冬瓜のみそ汁     |   |
| 赤    | 牛乳 あさり 卵 豆腐 わかめ<br>きざみ揚げ               | 牛乳 鶏肉 オーシャンキング ヨーグルト<br>チーズ                     | 牛乳 ベーコン 豆腐 豚ミンチ<br>鶏ミンチ 厚揚げ            | 牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 みそ<br>昆布 わかめ 豆腐       |   |
| 黄    | 精白米 大豆油 ごま                             | 中華麺 大豆油 ごま                                      | 精白米 大豆油 三温糖 ジャガイモ 春<br>雨               | 精白米 大豆油                              |   |
| 緑    | ごぼう 人参 ほうれん草 ねぎ<br>椎茸 長ねぎ              | キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン                            | 玉ねぎ 人参 ニラ 白菜<br>コーン 小松菜                | 切り干し大根 人参 冬瓜<br>ねぎ こんにゃく             |   |
| 栄養価  | 小学 593 25.3 22.2<br>中学 729 30.6 26.5   | 小学 755 27.0 31.4<br>中学 840 30.3 33.1            | 小学 709 23.9 23.4<br>中学 839 28.1 27.0   | 小学 603 25.0 20.1<br>中学 705 28.9 21.9 |   |
| こんだて | 25                                     | 26  | 27                                     | 28                                   | 29  |
|      | パパイヤ<br>チャンプルー<br>ごはん ゆし豆腐             | フルーツ<br>ムース<br>石垣島産米使用<br>リゾット 国産ミートハン<br>バーグ   | くるま麩と鶏肉<br>のナゲット<br>ミートソーススパゲティ        | チキンカレー<br>フルーツポンチ                    | ひじきシウマイ お月見団子<br>石垣島産使用<br>キムタクご飯 ほうれん草のスープ |
| 赤    | 牛乳 ベーコン かまぼこ 豆腐<br>わかめ                 | 牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆                                   | 牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆                        | 牛乳 鶏肉 大豆                             | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ                               |
| 黄    | 精白米 大豆油                                | 精白米 コールスロードレッシング                                | スパゲッティ 大豆油 オリーブ油                       | 精白米 小麦粉 大豆油 ジャガイモ                    | 精白米 大豆油 ごま油 もち粉 砂糖                          |
| 緑    | パパイヤ 人参 ニラ ねぎ                          | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー マッシュルーム              | 玉ねぎ 人参 トマト                             | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん<br>パイン 黄桃 アロエ レーズン | 白菜 人参 いんげん ほうれん草                            |
| 栄養価  | 小学 545 19.2 18.7<br>中学 664 22.8 22     | 小学 639 23.1 28.0<br>中学 759 26.3 31.9            | 小学 615 27.0 23.6<br>中学 770 34.1 28.8   | 小学 691 20.5 19.3<br>中学 807 23.7 22.6 | 小学 597 20.4 18.2<br>中学 746 25.7 22.3        |