



9月 給食予定献立表

平成28年度
石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
1	木	黒紫米ごはん みそ汁 牛乳 魚の天ぷら 野菜チャンプルー	牛乳 白身魚 卵 ぶた肉 とうふ	米 黒紫米 もち米 小麦 粉 油	しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 ゴーヤー もやし へちま
2	金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ゆで卵 フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶたレバー 卵 大豆 ヨーグルト	米 麦 油 バター ルウ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご バナナ フルーツ缶詰
5	月	玄米ごはん とり汁 果物 牛乳 野菜のさっぱり和え 手作りふりかけ	牛乳 とり肉 しらす 煮干し 糸けずり ひじき 昆布	米 玄米 ごま こんにゃく さとう	しょうが パパイア とうが 小松菜 しいたけ きゅうり キャベツ 人参 グレープフルーツ
6	火	汁そば きびなごの唐揚げ 野菜のナムル 牛乳	牛乳 ぶた肉 きびなご カマボコ 煮干し	そば 小麦粉 さとう ご ま 油 ごま油	しょうが ねぎ ほうれん草 人参 もやし きゅうり きくらげ
7	水	黒糖パン ホワイトシチュー 牛乳 巣ごもり卵 ほうれん草のソテー 果物	牛乳 とり肉 卵 ベーコン ハム	パン じゃが芋 油 バ ター ルウ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 キャベツ ピーマン コーン ほうれん草 オレンジ
8	木	ごはん みそ汁 納豆 牛乳 とうがのそぼろ煮 ささ身の梅肉和え	牛乳 ぶた挽き肉 とうふ とりささ身 みそ 納豆 わかめ	米 油 ドレッシング さと う	小松菜 とうが 玉ねぎ たけのこ 人参 大根 にら しいたけ トマト しょうが きゅうり 梅干し
9	金	タコライス(麦ごはん) 牛乳 小松菜スープ ひじきの五目サラダ	牛乳 牛・ぶた・とり挽き肉 ぶたレバー ベーコン 大豆 ひじき まぐろフレーク チーズ	米 麦 油 ドレッシング バター 春雨	人参 ピーマン にんにく 小松菜 レタス トマト 水菜 枝豆 レンコン
12	月	ごはん みそ汁 味付きのり 牛乳 フーチャンプルー 芋くじ天ぷら	牛乳 ぶた肉 卵 厚揚げ みそ のり ポーク缶詰	米 芋くず さとう 油 麩	とうが 人参 しめじ キャベツ もやし にら 小松菜
13	火	月見うどん みたらし団子 牛乳 パパイアペペロンチーノ	牛乳 卵 カマボコ わかめ ベーコン	うどん 油 オリーブ油 みたらし団子	ねぎ ほうれん草 人参 パパイア コーン ピーマン にんにく バジル 鷹の爪
14	水	照り焼きチキンサンド(セルフサンド) ミネストローネ 牛乳 果物	牛乳 とり肉 ウインナー 白いんげん	パン さとう マヨネーズ 油	しょうが にんにく アボカド 人参 バジル トマト レタス キャベツ パパイア コーン パセリ バナナ
15	木	もずく丼 ゆし豆腐汁 花野菜の和え物 牛乳	牛乳 とりひき肉 しらす もずく ゆし豆腐	米 麦 片栗粉 さとう ドレッシング	にんにく 生姜 人参 にら 椎茸 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー カリ フラワー
16	金	トマトソースのハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 枝豆 フルーツポンチ	牛乳 石垣島産和牛 ぶたレバー クリーム	米 麦 油 バター ル ウ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト 枝豆 バナナ みかん パイ ン 黄桃
19	月	敬老の日			
20	火	石垣まぜそば かき玉スープ 花野菜のしらす和え 牛乳 果物	牛乳 ぶた・とり挽き肉 卵 かつお節粉 しらす わかめ のり	そば 片栗粉 ドレッシン グ ごま油	もやし 人参 にら ねぎ えのき茸 ブロッコリー カリフラワー きゅうり オレンジ
21	水	二色サンド チキンスープ 牛乳 ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 まぐろフレーク ヨーグルト チーズ	パン ジャム じゃが芋 油 マヨネーズ バター	パセリ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参
22	木	秋分の日(秋のお彼岸)			
23	金	ネギぶた丼 みそ汁 牛乳 切り干し大根の和え物 果物	牛乳 ぶた肉 ちくわ みそ うすあげ	米 麦 油 ごま油 ごま さとう	玉ねぎ 白ねぎ えのき茸 しょうが しいたけ パパイア ほうれん草 きゅうり 切り干し大根 人参 グレープフルーツ
26	月	チャーハン もずくスープ 牛乳 揚げぎょうざ ごまじゃこサラダ 果物	牛乳 ぶた挽き肉 ベーコン 卵 もずく とうふ 煮干し ぎょうざ	米 油 ごま油 ごま さとう	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり トマト にんにく りんご
27	火	スパゲティーミートソース 牛乳 果物 ほうれん草スープ カリカリサラダ	牛乳 牛・ぶた・とり挽き肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲティー オリーブ油 小麦粉 ぎょうざの皮 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん 草 にんにく きゅうり マッシュ ルーム 水菜 キャベツ レタス コーン オレンジ
28	水	フレンチトースト 果物 牛乳 クラムチャウダー グリーンソテー	牛乳 むきアサリ ベーコン 卵	パン はちみつ じゃが芋 油 バター ルウ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリーンピース アスパラ パセリ いんげん ブロッコリー バナナ
29	木	ロコモコ丼 牛乳 果物 野菜スープ	牛乳 牛・ぶた・とり挽き肉 卵 ちくわ	米 パン粉 さとう 油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース にんにく レモン キャベツ 小松菜 水菜 レタス 大根 しめじ ぶどう
30	金	日曜授業参観の振替休			

*材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。*下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。



朝ご飯で体・脳・
心が目覚める!栄養の
バランス良く食べよう。

♪♪1日を元気に過ごすために、早寝・早起きをして、朝ごはんを食べよう

9月の給食目標

朝食をしっかりと食べよう

2学期が始まりましたね、体にス
イッチを入れて元気に登校しましょ

