



9月 給食予定献立表



令和元年度
石垣市立富野小中学校

日 曜		献 立 名		体 内 で の 働 き	
2月	2学期始業日	カレーライス(麦ご飯) ゆで卵 フルーツヨーグルト 牛乳	生乳 とり肉 惣 ヨーグルト	(黄色)熱や力となる 米 麦 じゃが芋 バター 油 ルウ	(緑)体の調子を整える 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく りんご パナナ フルーツ缶詰
		ひやし中華 中華和え 牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ハム 卵 大豆	中華麺 さつま芋 サラダ 油 さとう	玉ねぎ 人参 セロリ コーン フロックコーン コーン カリフラワー きゅうり
4	水	揚げパン フロックコーンサラダ 牛乳 ミネストローネ	ウインナー 卵 ミックスビーンズ 牛乳	コッペパン マカロニ じゃが芋 きなこ さとう コヤトレッシング	玉ねぎ 人参 ほうれん草 生薑 ニラ ニンニク ねぎ パイン 缶
5	木	ご飯 ターボー豆腐 卵スーパ 牛乳 パイン缶	牛乳 豆腐 豚ミンチ 鶏ミ ンチ 卵 花かつお わかめ	精白米 サラダ油	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ
6	金	タコライス コンソメスーパ 牛乳 ケルーナフルーツ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 牛 大豆 ベーコン チーズ	精白米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス ト マト ほうれん草 ケルーナフルーツ
9	月	牛乳 もちきびごはん ひじき炒め さんまの梅煮 すまし汁	牛乳 さんま 豚肉 花かつお わかめ ひじき	精白米 もちきび サラダ油 さとう	人参 白ねぎ えのき 梅干し
10	火	石垣まぜそば わかめスーパ 牛乳 青菜の煮びたし 牛乳ゼリー	生乳 ふた・とり焼肉 うすあげ のり わかめ 糸けすり	そば ごま油 ごま 団子	もやし 人参 なら えのき草 ねぎ 小松菜 ほうれん草
11	水	二色サンド コボウサラダ ホワイシチュー 牛乳	牛乳 ツナ 鶏肉	コッペパン じゃが芋 マーガリン ゴマ 砂糖 トレッシング	玉ねぎ 人参 コーンインゲン ポウ パセリ マッシュルーム
12	木	ご飯 納豆 肉じゃが みそ汁 牛乳 オレンジ	牛乳 豚肉 納豆 厚揚げ	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 えのき
13	金	牛乳 そぼろ丼 梅肉和え みそ汁 みたらしだんご	牛乳 まぐろステーキ 豆腐 わかめ 花かつお	精白米 押し麦 サラダ油 もち粉 片栗粉 さとう	人参 インゲン オクラ トマト きゆ うり シメジ えのき 生薑
16	月	敬 告 の 日			
17	火	牛乳 ジャージャー麺 中華和え わかめスーパ	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ わかめ かにかま	中華麺 トレッシング サラ ダ油	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり えのき しめじ
18	水	牛乳 コッペパン パンダキンサラダ 生野菜 ウインナーとベーコン ミートボール入りクリームスー パ ココアゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン ミートボール ヨーグルト	コッペパン じゃが芋 サラ ダ油	玉ねぎ 人参 フロックコーン カボ チャ きゅうり
19	木	牛乳 ジュシー もずくのみそ汁 青菜のゴマ和え	牛乳 豚肉 もずく 花かつ お	精白米 もち米 サラダ油 ゴ マ	小松菜 人参 しいたけ ねぎ え のき
20	金	授業参観振替休日			
24	火	牛乳 汁そば パパイヤサラダ くずもち	牛乳 豚肉 カマボコ ツナ きな粉	そば 砂糖 サラダ油	パパイヤ 人参 ねぎ 生薑 きゅうり
25	水	パン 鶏肉とポテトのすりアサノース和え あみ かき玉スーパ ほうれん草のソテー 果物 牛乳	生乳 卵 鶏肉 ベーコ ン	パン じゃが芋 片栗粉 油 さとう 油 バター	玉ねぎ パセリ しょうが にんにく コーン ほうれん草 人参 パナナ
26	木	牛乳 もずく丼 みそ汁 牛乳ゼリー	牛乳 鶏肉 薄揚げ みそ 花かつお	精白米 サラダ油	玉ねぎ 人参 えのき 冬瓜 小松菜
27	金	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ 黄桃缶	牛乳 牛肉 わかめ	精白米 押し麦 サラダ油 トレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタ ス キヤベツ トマト コーン
30	月	牛乳 ご飯 切り干し大根炒め 魚のホイル焼き 卵スーパ	牛乳 豚肉 カマボコ 昆布 卵 さかな 花かつお チーズ	精白米 もちきび サラダ油 バター	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ えんき しめじ



朝ご飯で体・脳・心が
める！栄養のパランス良く食べよう。

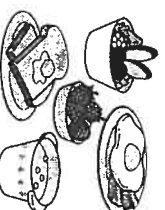
2学期が始まりましたね、体にスイッチを入れて
元気に登校しましょう！



和食型



朝ご飯は一日
の活力源です！
どちらも、栄養
のパランスと体に
合った量が大切



洋食型

