

8月・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
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばらつき
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

		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～ 21.7
	中学校	830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7

こ ん だ て	29(月) ぎゅうにゅう ゴーヤーカレーチャーハン しまざかなのもずくあんかけ ポテトサラダ コーンスープ	30(火) ぎゅうにゅう ひやしちゅうか くるまふとチキンのナゲット ネーブルオレンジ	31(水) ぎゅうにゅう ゆかりごはん いりどり あまずあえ あさりのみそしる バナナ	1(木) ぎゅうにゅう ねじりパン スパニッシュオムレツ こまつなのアーモンドあえ スープスパゲティー	2(金) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん ナーベラーンブシー あおのりポテトビーンズ きくらげのスープ ルビーグレープフルーツ
あか	牛乳、無塩せきウインナー(卵抜)、全卵しら、もずく、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、脱脂粉乳、白花生油、上白糖	牛乳、全卵、ハム(卵抜)、くるまふと鶏肉のナゲット(小麦、鶏肉、大豆)	牛乳、鶏肉、卵抜きちくわ(大豆)、わかめ、しらす干し、あさり、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、全卵、無塩せきウインナー(卵抜)、ハム(卵抜)、あさり、鶏肉、白花生油、白いんげん豆	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、大豆、青のり
き	米、こめ油、でん粉、大豆油(大豆)、じゃがいも、大豆油、上白糖	中華めん(小麦)、こめ油、さとう、ごま油、大豆油(大豆)	米、上白糖、ごま、こめ油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、アーモンド、こめ油、小麦粉(小麦)、バター(乳)	米、玄米、ごま、こめ油、さとう、じゃがいも、でん粉、大豆油(大豆)、緑豆はるさめ、ごま油
みどり	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、コーン、パセリ	きゅうり、オレンジ	うめし、にんじん、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、グリーンピース、キャベツ、大根、きゅうり、長ねぎ、バナナ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、小松菜、マッシュルーム、パセリ	へちま、にんじん、にら、きくらげ、たまねぎ、チンゲンサイ、ルビーグレープフルーツ
小学校	C 669 P 27 F 22	C 600 P 26.4 F 20.2	C 595 P 28.4 F 14.7	C 667 P 33.5 F 24.9	C 653 P 27.9 F 20.5
中学校	C 822 P 32.4 F 25	C 741 P 32.8 F 23.6	C 761 P 34.1 F 16.2	C 777 P 38.7 F 28.3	C 837 P 33.7 F 23.3
こ ん だ て	5(月) ぎゅうにゅう もずくどん にらたまスープ べにいもスイートポテト	6(火) ぎゅうにゅう うずまきパン あげどりマリネ まめと牛肉のトマトスープ バナナ	7(水)●渡小3～6年欠食 ぎゅうにゅう ハヤシライス じゃこサラダ ソフール	8(木)●渡小3～6年欠食 ぎゅうにゅう もちきびごはん さばのトウバンジャンやき ひじきいため ぶたじゃがみそしる ネーブルオレンジ	9(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん とうがんととりそぼろのもの ゴーヤーのあげに アーサー ふちゃぎ(十五夜行事食)
あか	牛乳、もずく、豚肉、全卵、絹ごし豆腐(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、牛肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、豚肉、しらす干し、ヨーグルト(乳、セラチン)	牛乳、さば、鶏肉、ひじき、チキアザ(卵抜)、大豆、豚肉、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、だいず、全粒、米国産、乾、アーサー、小麦
き	米、麦、さとう、でん粉、ごま油、こめ油、紅芋、バター(乳)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油	米、麦、こめ油、さとう、ごま油	米、もちきび、さとう、ごま、こめ油、じゃがいも	米、もちきび、ななね、おね、こめ油、さとう、でん粉、大豆油(大豆)、ごまもも粉
みどり	にんじん、たまねぎ、小松菜、にんにく、にら	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、パイン(缶詰)、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、トマト、バナナ	マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、小松菜、キャベツ、にんじん、コーン	しいたけ、にんじん、こんにゃく、ほうれんそう、長ねぎ、オレンジ	とうがん、にんじん、しょうが、あお豆(大豆)、ゴーヤー、えのきたけ
小学校	C 661 P 23.5 F 21.4	C 602 P 30.6 F 18.6	C 612 P 25.1 F 16.5	C 592 P 28.2 F 18.7	C 655 P 22.9 F 16.7
中学校	C 852 P 28 F 24.2	C 690 P 35.1 F 20.8	C 777 P 29.4 F 18.1	C 773 P 34.2 F 21.7	C 842 P 27.8 F 18.7
こ ん だ て	12(月) ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが かいそうサラダ とうがんのみそしる てづくりふりかけ	13(火) ぎゅうにゅう むぎごはん しまざかなのしおこうじゃき あげやさいのみそかけ わかめスープ スナックアーモンド	14(水) ぎゅうにゅう あみパン ポークビーンズ コールスローサラダ マッシュルームスープ ネーブルオレンジ	15(木) 毎月第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう トキコそば いんげんのスーナー あおぎりみかん	16(金) ぎゅうにゅう むぎごはん あげどうふのやさいあんかけ こふきいも とうがんのみそしる ドラゴンフルーツゼリー
あか	牛乳、豚肉、青とさかのり、赤とさかのり、粉寒天、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、糸けずり	牛乳、ナガイユ、麦みそ(大豆)、わかめ	牛乳、脱脂粉乳、大豆、豚肉、鶏肉、白花生油、白いんげん豆	牛乳、三枝肉、かまぼこ(卵抜)、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
き	米、麦、じゃがいも、こめ油、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま	米、麦、じゃがいも、大豆油(大豆)、さとう、ごま、ごま油、アーモンド	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃがいも、こめ油、大豆油、上白糖、小麦粉(小麦)、バター(乳)	沖縄そば(小麦)、こめ油、さとう、ごま	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、じゃがいも
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうがん、カイワレ	かぼちゃ、いんげん、長ねぎ、しいたけ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、マッシュルーム、パセリ、オレンジ	しょうが、こねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、みかん	にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ、とうがん、カイワレ、トウモロコシ、シークワサー
小学校	C 612 P 25.9 F 17.8	C 596 P 26.6 F 19.8	C 646 P 27.4 F 22.5	C 624 P 27.5 F 28.6	C 621 P 20.8 F 19
中学校	C 786 P 30.7 F 20	C 754 P 31.9 F 21.3	C 752 P 31.2 F 25.7	C 731 P 32.5 F 30.5	C 810 P 25.4 F 22.1
こ ん だ て	19(月) 敬老の日	20(火) ぎゅうにゅう いもごはん きびなごフライ ゴーヤーぶたしゃぶサラダ だいこんとわかめのちゅうかスープ ネーブルオレンジ	21(水) ぎゅうにゅう もちきびごはん せんぎりイリチー キャベツのシークワサーあえ クーリジシ パイン	22(木) ぎゅうにゅう あげパン チキンのデミグラスソースに コーンスープ ルビーグレープフルーツ	23(金) 秋分の日
あか		牛乳、きびなご、豚肉、わかめ	牛乳、昆布、カステラ、かまぼこ(卵抜)、豚肉、ツナ、全卵	牛乳、脱脂粉乳、きな粉(大豆)、鶏肉、白花生油、白いんげん豆	
き		米、さつまいも、ごま、なたね油、パン粉(小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、さとう、ごま油	米、もちきび、さとう、こめ油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、大豆油(大豆)、黒糖、アーモンド、ごま、じゃがいも、こめ油、でん粉	
みどり		たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、きゅうり、シークワサー、だいこん、長ねぎ、オレンジ	切干大根、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、シークワサー、しいたけ、とうがん、パインアップル	にんじん、たまねぎ、いんげん、にんにく、コーン、パセリ、ルビーグレープフルーツ	
小学校	C 583 P 23.1 F 22.5	C 583 P 23.1 F 22.5	C 597 P 22.3 F 18.4	C 666 P 28.2 F 20.4	
中学校	C 763 P 28.2 F 25.9	C 763 P 28.2 F 25.9	C 768 P 26.3 F 20.8	C 770 P 32.3 F 23	
こ ん だ て	26(月)●渡小中欠食● ぎゅうにゅう もちきびごはん レバーかりんとう フータシャー そうめんじる ネーブルオレンジ	27(火) ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース ビーンズサラダ ナタデココフルーツ	28(水) ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたのしょうがいため ほうれんそうのおかかあえ なすのみそしる なし	29(木) ぎゅうにゅう なかよしパン しまざかなのピザソースやき ブロッコリーとナッツのサラダ ABCスープ バナナ	30(金) ぎゅうにゅう セルフおにぎり ゴーヤーチャンプルー シカムドウチ
あか	牛乳、豚レバー、豚肉	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきベーコン(卵抜)、しらす干し	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、糸けずり、豆腐(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、しら、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、のり、麦みそ(大豆)、納豆、糸けずり、豆腐(大豆)、豚肉、全卵、カステラ、かまぼこ(卵抜)
き	米、もちきび、でん粉、こめ油、さとう、ごま、車ふ(小麦)、そうめん(小麦)	こめ油、さとう	米、麦、こめ油、さとう、ごま	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、アーモンド、こめ油、マカロニ(小麦)	米、こめ油、さとう
みどり	しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、こねぎ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、ナタデココ、みかん、黄桃、パイン、りんご	しょうが、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、なす、なし	赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、トマト、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、バナナ	しょうが、こねぎ、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、こんにゃく、とうがん
小学校	C 597 P 26.5 F 19	C 642 P 25.5 F 21.8	C 581 P 28.7 F 16	C 617 P 30.7 F 21.6	C 629 P 25.5 F 25.7
中学校	C 772 P 31.6 F 21.3	C 781 P 30.4 F 25.1	C 745 P 34.4 F 17.9	C 709 P 35.7 F 24.5	C 805 P 30.2 F 29.4