

令和 6年

9月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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

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

城辺学校給食共同調理場

TEL : 0980 - 77 - 8488

FAX : 0980 - 77 - 8490

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。



こ ん だ て	2(月)	3(火) 防災食を体験しよう	4(水)	5(木) 9月7日は 沖縄戦終戦の日 沖縄を想う献立	6(金) 二十四節気「白露」に ちなんだ献立
	シーザーサラダ くるまふと とりにくのナゲット チキンピラフ パイパースふう スープ ◎(除去食対応)	バナナ きゅうきゅう カレー すいとんじる	◎(除去食対応) いりとうふ さばのカレーふうみやき むぎごはん けんちんじる	とうがんブシュー アンドン やきいも ぼろぼろじゅうしい	マーボーなす はるまき むぎごはん とうがんと あさりのスープ
	9(月)	10(火) トーカチ(88歳) お祝い献立	11(水)	12(木)	13(金)
	りんご (めん) (く) ソースやきそば わかめ スープ	はなみかん クープイリチー ◎(除去食対応) てづくりうじらとうふ せきごはん イナムドゥチ	ビーフ炒め とりにくの ネギソースかけ むぎごはん ◎ (除去食対応) タイビーエン	ひじきのあえもの さかなのごまみそやき むぎごはん ふくさじる	やさいソテー オムレツ ごはん とうにゅう スープ
	16(月)	17(火) 十五夜にちなんだ献立	18(水)	19(木)	20(金)
敬老の日 	てづくりふきやぎ フーチャンプルー いもごはん シカムドゥチ	ネーブル ポテトブロックリーソテー ささみチーズやき むぎごはん ハヤシライス (ルウ)	にくとうふ もずくのり むぎごはん ◎ (除去食対応) かきたまじる	パンパンジーサラダ ちくわのいそべあげ むぎごはん はるさめ スープ	
23(月)	24(火) 西城小欠食	25(水)	26(木)	27(金)	
振替休日	フルーツあえ ゆでたまご むぎごはん ポークカレー (ルウ)	あつあげのべっこうあんかけ (むぎごはん) (く) もずくどん ほうれんそうと たまねぎのみそしる	ネーブル ホイコーロー きびなごのあまずづけ むぎごはん しいたけと とりにくの ちゅうかスープ	ガルバンゾーサラダ ハンバーグ ピタパン シャンピニオン スープ	
30(月) 城辺小欠食	夏の疲れが出やすいこの時期に、食生活を振り返ってみませんか。 当てはまるものに□にチェックを入れましょう。 □朝ご飯を食べないことがある □食事時間は決まっていない □野菜や果物を食べる量が少ないと感じる □インスタント食品を食べることが多い □夕食以降に間食をすることがある ひとつでも当てはまる方は、これをきっかけに少しずつ見直してみませんか。※特に朝ご飯は、1日を元気にスタートさせるためにもとても大切です。しっかり食べましょう!				てづくりスイートポテト (めん) (く) きのこいり スパゲッティ オニオン スープ
<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「宮古みそ」 9月の給食では、 12日(木)と25日(水) に使用します。感謝の気 持ちで頂きましょう。</p> <p>「JAおきなわ宮古地区 女性部」様より寄贈</p>					