



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内でのたはらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる



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	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7
			18.4~27.7

## 2学期 スタート

なつやす おお にがつき はじ  
夏休みも終わり、2学期が始まります。  
なつ 夏バテはしていませんか? まだまだ暑い  
ひ つぶ 日が続きますが、せいかつ ととのえ  
生活リズムを整え、しつ  
かり食べ、元気に2学期のスタートをき  
りましょう。

つめたいもの  
たべすぎちゅうい!

しっかりごはんを  
たべよう!

せいかつリズムを  
どとのえよう!

### 1(木)

チョコプリン やさいにくだんご  
さつまいもごはん れんこんのゴマすあえ

### 2(金)

かぼちゃのしょうがいため  
いわしうめに  
ごはん とりにくのスープ

小学校	C 662 P 22.4 F 20.4
中学校	C 771 P 25.6 F 21.8

小学校	C 620 P 25.6 F 19.7
中学校	C 757 P 30.9 F 23.1

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
あか き	とりにく、ひじき、ちりめん、スコッチエッグ、ぎゅうにゅう ごま、こめ	ハム、ミニウインナー、チキンナゲット、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、あぶら、こくとうパン	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ	ツナ(マグロ)、だいず、とりだんご、ぎゅうにゅう オリーブあぶら、さとう、あぶら、コッペパン、ぶたにくコロッケ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、かつおぶし、ひらつくね、ぎゅうにゅう ごまあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、さといも、おつきみだんご、こめ
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、グレープフルーツ、 モーウイ、コーン、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、パ セリ、パパイア	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、モーウイ、マ ッシュルーム、コーン、にんにく、グリーンピース、オレンジ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、コーン、 こまつな、ブロッコリー、カリフラワー	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、 ながねぎ、しょうが、ごぼう
小学校	C 600 P 24.2 F 19.7	C 585 P 23.8 F 20.1	C 619 P 22.8 F 18.8	C 600 P 23.8 F 21.6	C 620 P 22.1 F 16.4
中学校	C 696 P 27.7 F 21.4	C 784 P 31.6 F 27.8	C 750 P 27.3 F 21.9	C 741 P 29.3 F 25.5	C 771 P 27.9 F 21.2

こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
あか き	とりにく、のり、ちくわ、あつやきたまご、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、こめ	とりにく、ハンバーグ、ぎゅうにゅう てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、さつまいも、 パーカーハウスパン	とりにく、みそ、かつおぶし、あつあげ、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ	とりにく、あじフライ、ぎゅうにゅう、ひじき てんぷん、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、わかめ、あつあげ、 ぎゅうにゅう てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、こめ
みどり	キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、え だまめ、れんこん、オレンジ	たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、パセリ、マ ッシュルーム、コーン、ブロッコリー、カリフラワー	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、ながねぎ、はくさい、 しめじ、しょうが、かきりだいこん、ごぼう、しょうが、 たまねぎ、れんこん	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、 あかピーマン、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、オレンジ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、な がねぎ、えのき、にんにく、ごぼう、こまつな、れんこ ん
小学校	C 600 P 22 F 19	C 607 P 25.5 F 21.9	C 594 P 21.7 F 16.4	C 510 P 23.6 F 19.7	C 600 P 21.2 F 21.1
中学校	C 709 P 25.3 F 21.2	C 731 P 29.6 F 24.8	C 724 P 26.2 F 19	C 574 P 26.2 F 21.2	C 735 P 25.5 F 25.2

## 敬老の日

けいろう ひ  
~敬老の日~

さばしおやき (小1コ、中2コ)  
きこのたきこみごはん ゴーヤーのみそあえ

うわくじてんぷら  
とりそぼろどん (ごはんのうえにのせてたべてください)  
ごはん シムヌ

パイゼリー  
ケチャップミートボール (小1コ、中2コ)  
ジェノベーゼパスタ キャベツサラダ

### 9月の欠食予定

12(月)  
西辺中全欠食  
12日(月)~14日(水)  
東小6年欠食  
20日(火)~22日(木)  
久松小6年欠食  
21日(水)~22日(木)  
池間小3・5年欠食  
22日(木)  
西辺小全欠食

小学校	C 594 P 23.7 F 20.9
中学校	C 777 P 31.4 F 29

小学校	C 679 P 24.6 F 19.8
中学校	C 795 P 29.5 F 22.1

こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あか き	ぶたにく、だいず、いわしおかに、ぎゅうにゅう あぶら、もちごめ、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ミックスビーズ、だいず、ぎゅう にゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ナン	ぶたにく、はるまき、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ	ベーコン、だいず、ツナ(マグロ)、ほうれんそうオム レツ、ぎゅうにゅう じゃがいも、なかよしパン、りんごジャム	かまぼこ、ぶたにく、みそ、かつおぶし、こんぶ、し しゃも、ぎゅうにゅう、ひじき さとう、あぶら、ごま、こめ
みどり	きゅうり、にんじん、はくさい、ゆかり、たけのこ、にん にく、ごぼう、こまつな、えだまめ、エリンギ、オレンジ	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、か ぼちゃ、ブロッコリー、ミックスベジタブル	こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なが ねぎ、しめじ、しょうが、きりぼしだいこん、にんにく、 にんにくめ	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、にんにく、ブロッ コリー、れんこん、きゅうり、えだまめ、あかピーマン	こんにゃく、きゅうり、とうがん、にんじん、コーン、こ まつな、いんげん
小学校	C 587 P 24.5 F 21	C 539 P 23.1 F 24	C 626 P 21 F 22.1	C 602 P 22.6 F 22.5	C 600 P 26.5 F 16.3
中学校	C 712 P 29.2 F 24.7	C 675 P 28.2 F 29	C 727 P 24.5 F 23	C 762 P 28.6 F 28.3	C 768 P 34.1 F 21.2

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。