

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	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※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) 9/1防災の日献立	3(火) クエン酸の日	4(水) 宮古みそ無償提供	5(木) 9/8ハヤシライスの日献立	6(金) 黒の日
	マカロニサラダ 牛乳 じぶんでつくるわかめごはん おにぎり きりぼしだいこんのスープ	レモンゼリー 牛乳 あかうおのしょうがに カルシウムたっぷりごはん にんじんイリチー	ごもくまめ 牛乳 とうふしゅうまい おぎごはん あさりのみそしる	オレンジ 牛乳 (おぎごはん) (ハヤシソース) ハヤシライス にんじんもとチーズのサラダ	ハニーマスタードチキン 牛乳 ジャーマンポテト こくとうパン やさいスープ
小学校 中学校	C 521 P 14.2 F 16.5 C 643 P 16.5 F 19.4	C 525 P 20.4 F 9.4 C 631 P 24.7 F 10	C 598 P 23.3 F 17.7 C 721 P 27.7 F 19.6	C 688 P 21.4 F 19.8 C 850 P 26.1 F 23.7	C 585 P 28.5 F 18.5 C 688 P 33.9 F 21.4
こ ん だ て	9(月) 重陽の節句	10(火) トーカチ	11(水) タンパク質の日	12(木) 8月カンチー	13(金) 9/15ひじきの日献立
	なすみそいため オレンジ 牛乳 くりごはん アーサのすましじる	クブイリチー 牛乳 ミネダル おぎごはん イナムドゥチ	えだまめサラダ 牛乳 ぎょうざ おぎごはん ゴーラのあまずいため	せんぎりイリチー 牛乳 グルクンのガーリックソテー くろまいごはん シームヌ	9/16敬老の日献立 ひじきいため 牛乳 にくだんごわふうあじ カルシウムたっぷりごはん ゆしとうふじる
小学校 中学校	C 517 P 18.8 F 13.7 C 630 P 22.6 F 15.3	C 674 P 29.5 F 23.5 C 832 P 36.6 F 27.8	C 577 P 20.9 F 16 C 695 P 24.5 F 17.9	C 583 P 29.4 F 12.3 C 704 P 34.2 F 13.4	C 572 P 22.3 F 14.1 C 689 P 26.4 F 15
こ ん だ て	16(月) 敬老の日	17(火) 十五夜	18(水)	19(木)	20(金) 9/22秋分の日献立
	おつきみみたらしだんご 牛乳 (おぎごはん) (ぎゅうどんのぐ) きのこぎゅうどん もずくのすましじる	オレンジ 牛乳 (めん) (やさい) スープ ひやしちゅうか チンジャオロース	なし 牛乳 ゴーラいりあぶらみそ カルシウムたっぷりごはん とうふちやんぶるー	なんこうイリチー 牛乳 さんまかんろに おぎごはん とんじる	
小学校 中学校	C 668 P 26.1 F 20.3 C 806 P 32 F 24.3	C 547 P 26.1 F 13.5 C 661 P 31.7 F 15.2	C 549 P 20 F 14.3 C 671 P 24.3 F 16.2	C 617 P 27.4 F 16.4 C 736 P 31.7 F 17.4	
こ ん だ て	《欠食予定》 4日~6日 小学6年生欠食	24(火) 海藻サラダの日	25(水) 食育~島根県~	26(木)	27(金)
	ブロッコリーのおかかあえ 牛乳 とりにくのみそやき カルシウムたっぷりごはん パパイヤのコロコロに	ゴラチップス 牛乳 ポークカレー(おぎごはん) (カレールウ) かいそうサラダ	ゆずなます 牛乳 やきさば まいたけごはん つみれに	オレンジ 牛乳 (おぎごはん) (マーボーとうがん) マーボーとうがんだん はるさめスープ	オレンジ 牛乳 (めん) (やさいいりしる) にくやさいそば ねぎしおきんぴら
小学校 中学校	C 656 P 20.1 F 20.8 C 814 P 24 F 24.8	C 600 P 29 F 19.4 C 737 P 35.2 F 22.5	C 578 P 21.8 F 15.5 C 699 P 25.7 F 17.9	C 569 P 28.7 F 13.2 C 697 P 35.4 F 15.4	
こ ん だ て	30(月)	<p>栄養指導目標： 朝食をしっかりと食べよう</p> <p>生活リズムをととのえよう！</p> <p>夏休みもおわり、2学期がはじまりました。しっかり勉強や運動をするために「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムをととのえましょう。</p>			<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「JAおきなわ宮古地区女性部」様より寄贈</p> <p>宮古みそ造りは伝統があり、JAの販売所や産業まつり、離島フェアなど各イベントで販売を行っています。宮古みそは赤褐色で、豚肉料理や魚汁にとてもよく合います。</p> <p>提供日：4日(水)</p>
	小学校 中学校	C 639 P 32.5 F 16.5 C 790 P 40.1 F 19.3			