

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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	りんご マカロニサラダ チキンピラフ パルダマスープ	春巻 レバニラ炒め 麦ごはん トマトと卵のスープ	オレンジ コーンサラダ ピスキューパン デミソース煮	しいらの香草焼き 切干大根のカレー炒め 麦ごはん 根菜のごまみそ汁	バナナ スタミナ丼 ジャがいものみそ汁
あ か き	ハム、とり肉、ひじき、牛乳、ベーコン	ぶた肉、ぶたレバー、たまご、牛乳	ぶた肉、レッドキドニー、チーズ、たまご、牛乳	あつあげ、しいら、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳	宮古みそ、白みそ、牛乳、ぶた肉
み ど り	たまごなしマヨネーズ、無塩バター、マカロニ、麦、米	でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、小麦粉、はるさめ、米粉、麦、米	バーガーパン、はちみつ、オリーブ油、グラニュー糖、三温糖、無塩バター、アーモンド、小麦粉	白ごま、オリーブ油、三温糖、サラダ油、パン粉、麦、米	じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
小学校	C 581 P 19.9 F 19.3	C 664 P 23.8 F 25.5	C 662 P 25.4 F 25	C 586 P 26.5 F 16.6	C 629 P 21.2 F 15
中学校	C 705 P 24.1 F 22.5	C 824 P 29.3 F 30.4	C 717 P 32.1 F 19.2	C 850 P 26.4 F 17.5	
こ ん だ て	9(月)上野中欠食・重陽の節句献立 野菜天ぷら なす炒り 栗ご飯 すまし汁	10(火)トーカチューエー献立 しいらのみそマヨ焼き 青切りみかん 千切りイリチー クファージュシー とうがんのみそ汁	11(水) フルーツ ナタデココ マグロフライの ハワイアンソースがけ さつまいもの クリームスープ	12(木)八月カシチー献立 牛肉のみそいため にがなごま和え 赤飯 もずくのみそ汁	13(金) ひじきたっぷり卵焼き オレンジ いんげんのツナ和え 麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮
あ か き	とうふ、あぶらあげ、とり肉、たまご、ツナ、牛乳	しいら、平かまぼこ、ぶた肉、宮古みそ、白みそ、昆布、牛乳	とり肉、牛乳、マグロ、白いんげん豆、白花生、スキムミルク	とうふ、もずく、宮古みそ、白みそ、小豆、牛肉、かにかま、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、ツナ、とりレバー、大豆、ひじき、チリメン、たまご、牛乳
み ど り	ごんにやく、こまつな、だいこん、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、ごぼう	ごんにやく、キャベツ、切干大根、とうがんと、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、しいたけ、こまつな、パパイア、青切りみかん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、バイン缶、みかん缶、ニューピオーネ缶、もも缶、ナタデココ、レーズン、ぶどう果汁	ごんにやく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、にがな、にんにく、しょうが、ごぼう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、えのきたけ、木くらげ、かぼちゃ、こまつな、さやいんげん
小学校	C 636 P 21.7 F 21	C 603 P 27.9 F 20.9	C 735 P 26.7 F 20.8	C 555 P 20.6 F 15	C 705 P 29.2 F 22.4
中学校	C 779 P 25.9 F 24.8	C 757 P 34.4 F 24.5	C 881 P 31.4 F 24.2	C 677 P 25 F 17	C 867 P 35.5 F 26.8
こ ん だ て	16(月) 9月17日(火)は、旧暦十五夜です。沖縄の方言では「じゅーくやー」とも言います。十五夜は、一年中で月が一番きれいな時期です。実りの季節でもあり、収穫への感謝をあらわすため、沖縄では、小豆をまぶした「ふきやぎ」を仏さんにお供えます。もちの白は月を、小豆は星をイメージしているともいわれています。	17(火)旧暦十五夜(ジューグヤ)献立 ふきやぎ グンボーイリチー 紅いもごはん ゆしどうふ汁	18(水) オレンジ ごまジャコサラダ なすのスパゲティABCスープ	19(木)食育の日献立 ちんすこう ゴーラとなまり節の カレーマヨ和え もちきびごはん ナーベラーン	20(金)シークワーサーの日献立 さばのマニス焼き シークワーサーぞえ ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん 沖縄風みそ汁
あ か き		ゆしどうふ、とり肉、赤みそ、白みそ、小豆、牛乳	ウインナー、とり肉、とりレバー、チリメン、牛乳	とうふ、なまり節、ぶた肉、赤みそ、牛乳	あつあげ、とうふ、さば、ぶた肉、宮古みそ、糸けずり、たまご、牛乳
み ど り		もち粉、紅いも、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、ごま油、三温糖、白ごま、スパゲティ	ラード、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、小麦粉、もちきび、米	サラダ油、麦、米
小学校		C 633 P 22.6 F 16.1	C 539 P 23.4 F 15.9	C 702 P 21.2 F 27.1	C 600 P 31 F 21.1
中学校		C 783 P 27.4 F 18.6	C 654 P 28.2 F 18.5	C 872 P 25.9 F 33.1	C 714 P 36 F 23.3
こ ん だ て	23(月) 9月22日は「沖縄シークワーサー」の日。9年かかりで実をつける沖縄在来のかんぎつ類のことを、「九年母」(くねんぼ・島言葉でクニフ)と呼んでいました。ゴロ合わせで9月22日が記念日となりました。	24(火) きびなごの南蛮漬け 青切りみかん モーウイのおかか和え 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	25(水) 豚肉の生姜焼き 空心菜の炒め物 麦ごはん あさりの赤だし汁	26(木) 肉まん オレンジ ピリ辛きゅうり 麦ごはん マーボーへちま	27(金) りんご なまり節入りおいものサラダ カレーライス
あ か き		ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、きびなご、牛乳	とうふ、ぶた肉、赤だし、赤みそ、わかめ、あさり、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、赤みそ、牛乳	なまり節、とりレバー、チーズ、牛乳
み ど り		でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	三温糖、サラダ油、麦、米	小麦粉、砂糖、ラード、パン粉、砂糖、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米	じゃがいも、紅いも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、さつまいも、米
小学校		C 611 P 23.8 F 14.9	C 552 P 29.6 F 14.6	C 648 P 24.4 F 18	C 742 P 27.1 F 21
中学校		C 769 P 29.2 F 17	C 658 P 34.2 F 15.9	C 777 P 28.8 F 20.9	C 945 P 34 F 25.2
こ ん だ て	30(月) りんご ピピンパ わかめスープ	<p>夏バテしない食生活を!</p> <p>もうしょつづ からだかん しよくよく 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲 が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐ には、食事から栄養をしっかり摂ることが 基本ですが、暑さで食欲がわかない人も います。夏バテを防ぎ、毎日元気に 過ごすポイントについてお伝えします。 また、夏休みあけは、元気に登校できるよう、 生活リズムを整え、バランスの良い食事を 心がけましょう。</p> <p>夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる 特に朝ごはんは重要です。朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。 ★旬の野菜や果物を食べる 強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。 ★冷たいものをとりすぎない 胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。 ★おやつはダラダラ食べない 食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。 			
あ か き	わかめ、牛肉、牛乳				
み ど り	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米				
小学校	C 574 P 20.2 F 14.8				
中学校	C 733 P 24.5 F 17.2				

※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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。
※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。