

# 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 | 体の調子をどとのえる |



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。

|                  |   |   |   |   |  |
|------------------|---|---|---|---|--|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 1(月)防災の日<br>大中1の4「防災食献立」<br>フルーツポンチ<br>きゅうきゅうカレー<br>みそ汁                                 | 2(火)<br>ナムル<br>ごはん<br>大根のちゅうか煮  | 3(水)<br>レーズンクリームジャム<br>(その他の地区)<br>コブサラダ<br>ごまきなこトースト<br>(玉城地区)<br>(その他の地区) ミネストローネスープ  | 4(木)大中1の5「具だくさん<br>栄養まんてん献立」<br>ビビンバ<br>ごはん<br>もずくスープ                               | 5(金)<br><b>旧盆</b><br>  |
|                  | あか<br>き   | ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ   | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず わかめ   | ぎゅうにゅう 無塩せきベーコン とりささみ<br>ひよこめ あおえんどうめ レッドキドニー きなこ                                   | ぎゅうにゅう とうふ もずく かまぼこ ぶたにく<br>だいず みそ   |
|                  | みどり   | きゅうきゅうカレー   | こめ でんぶん ごま油 だいたい油 さとう ごま  | パン じゃがいも コブサラダドレッシング さとう こくろ<br>マーガリン ごま マカロニ だいたい油 ジャム                             | こめ ごま油 さとう ごま だいたい油  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 8(月)大中1の3「鉄分&食物繊維<br>たっぷり献立」<br>シャキシャキ<br>ごぼうサラダ<br>ひき肉とかぼちゃ<br>のコロッケ<br>ごはん<br>とうふのみそ汁 | 9(火)大中1の7代表献立<br>豆腐ハンバーグバジ<br>ルトマトソースかけ<br>きゅうりと大根<br>のツナあえ<br>ごはん<br>やさいスープ                        | 10(水)<br>肉じゃが<br>ごはん<br>はんぺんすまし汁  | 11(木)<br>うどん 手作り<br>さつまいも蒸しパン<br>きつねうどん(しる) 五目煮                                     | 12(金)大中1の2「栄養まんてん<br>献立」<br>さけのバター焼き<br>カラフルきんぴら<br>わかめごはん 秋のみそ汁   |
|                  | あか<br>き   | ぎゅうにゅう とうふ ツナ みそ わかめ  | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かまぼこ<br>ぶたにく わかめ はんぺん  | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ なたと<br>とりにく だいたい   | ぎゅうにゅう とうふ とりにく さけ みそ わかめ<br>とりにく だいたい   |
|                  | みどり   | こめ ごま だいたい油 コーンクリームドレッシング   | こめ じゃがいも オリーブ油 さとう  | こめ じゃがいも さとう だいたい油  | うどん こむぎこ ベーキングパウダー さとう<br>さつまいも だいたい油  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 15(月)<br>   | 16(火)<br>ブルーベリー<br>タルト<br>チキンカツ<br>なかよしパン<br>美らキャロットスープ   | 17(水)<br>マーミナーチャンプルー<br>ごはん<br>とうがのみそ汁  | 18(木)琉球料理の日 大中1の6<br>「わったー島のいい香り献立」<br>手作り黒糖<br>ちんすこう<br>パパイア<br>イリチー<br>黒米ごはん アーサ汁 | 19(金) おきなわ食材の日<br>がた肉スタミナいため<br>ごはん<br>わかめスープ  |
|                  | あか<br>き   | ぎゅうにゅう とりにく しるはなまめ<br>しろいんげんまめ たっしふんにゅう チキンカツ<br>パン マーガリン こむぎこ だいたい油<br>ブルーベリータルト                   | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ<br>ツナ アーサ  | ぎゅうにゅう とうふ チキアギ 無塩せきベーコン<br>ツナ アーサ  | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ちくわ<br>みそ  |
|                  | みどり   | だいたいこ にんじん ながねぎ ごぼう いんげん<br>ひきにくとかぼちゃのコロッケ  | きゅうり だいこん たまねぎ にんじん バジルト<br>マト プロッコリー にんにく  | グリーンピース たまねぎ にんじん えのき<br>こんにやく にんにく   | にんじん ながねぎ こんにやく いんげん<br>だいこん しいたけ  |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 22(月)<br>オレンジ<br>しょうが焼き<br>ごはん<br>あさりのみそ汁   | 23(火)<br><b>秋分の日</b><br>  | 24(水)<br>ぶどうゼリー<br>ナポリタン<br>白身魚フライ  | 25(木)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ごはん<br>とん汁  | 26(金)<br>ホイコーロー<br>ごはん<br>ちゅうかスープ  |
|                  | あか<br>き   | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あさり  | ぎゅうにゅう とりにく 無塩せきウィンナー<br>白身魚フライ   | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたい とうふ<br>みそ   | ぎゅうにゅう なたと ぶたにく とりにく みそ<br>あつあげ  |
|                  | みどり   | こめ さとう  | こめ ごま油 だいたい油  | こめ さとう ラード さとう アーモンド こむぎこ<br>黒米 だいたい油   | こめ さとう はるさめ ごま だいたい油   |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 29(月)トーカチ<br>カップもずく<br>魚の塩こうじ焼き<br>クファージュシー   | 30(火)大中1の1「中学生に必要な<br>栄養素が入っている献立」<br>チーズ入り<br>たまご焼き<br>かたくちいわしとアーモン<br>ドのあおりのあえ<br>ごはん<br>色とりどりスープ | 今月の欠食予定<br>3日(水)船越小3年<br>9日(火)佐敷小3年<br>11日(木)大里北小5年<br>12日(金)大里北小5年<br>18日(木)知念小6年、大里南小6年<br>19日(金)知念小6年、大里南小6年<br>22日(月)知念小、大里北小4年<br>大里中、玉城中、知念中<br>25日(木)百名小5年<br>26日(金)百名小5年、玉城小6年<br>29日(月)玉城小6年 |   | うちな一行事トーカチ<br>トーカチ(トーカチユエー)とは、沖縄で旧暦8月<br>8日に行われる米寿(88歳)のお祝いのことで<br>す。今年は、9月29日(月)がその日にあたります。<br>トーカチとは、本来米の升切りに使う竹の斗掻(と<br>かき)のことを言います。祝いの日に大きな器に<br>米を盛り、その中にたくさんの斗掻を立てて、お祝<br>いに来た客に配ったことから、米寿祝を<br>「トーカチ」と呼ぶようになったそうです。<br> |
|                  | あか<br>き   | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ シルバー<br>カップもずく   | ぎゅうにゅう 無塩せきウィンナー 青のり粉 カエリ<br>チーズ入りたまご焼き   | こめ カルシウム米 だいたい油   | こめ 水あめ さとう アーモンド   |
|                  | みどり   | こまつな しょうが にんじん オレンジ   | たまねぎ にんじん ビーマン トマト<br>マッシュルーム にんにく  | かぼちゃ こまつな しょうが だいこん たまねぎ<br>にんじん ごぼう あおまめ こんにやく                                     | キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん<br>ビーマン 赤ビーマン たけのこ しいたけ にんにく コーン  |

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。