


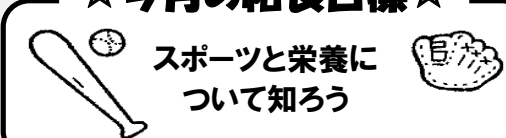






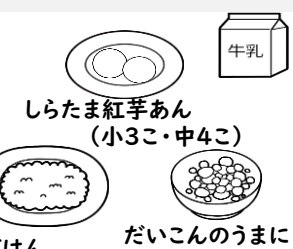
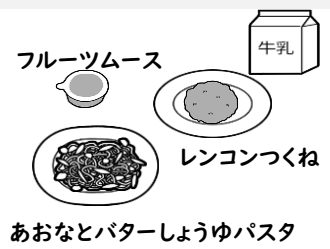

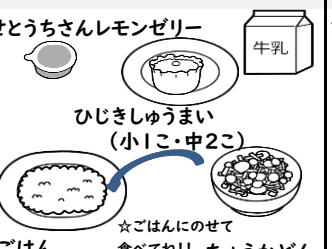
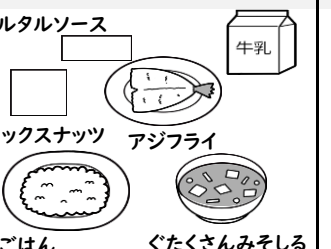






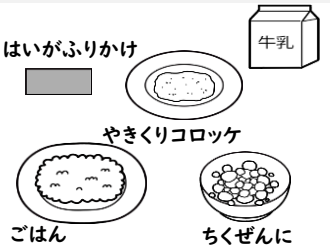

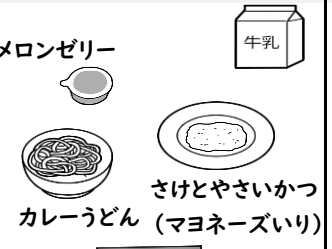
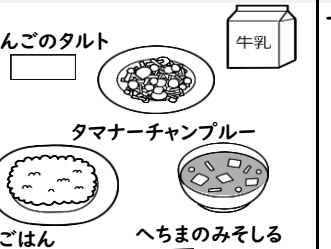
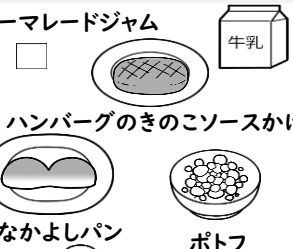
9月の予定献立表

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

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

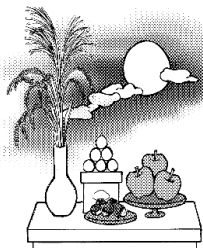
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校 650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<p>今月の糸満産野菜</p> <p>♪こまつな</p> <p>♪なす</p> <p>♪とうがん</p> 				<p>☆今月の給食目標☆</p> <p>スポーツと栄養について知ろう</p> 				<p>1(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>さばみぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> 		<p>2(金)</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>カスタードワッフル</p> <p>ピーンズサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p> 	
	5(月) トーカチ献立		6(火)		7(水)		8(木)		9(金) 十五夜献立			
	<p>こくとうまんじゅう</p> <p>きびなごのアーモンドたれかけ</p> <p>くろごめごはん</p> <p>シブイのみそに</p> 		<p>キャベツのピリからいため</p> <p>ごはん</p> <p>とりネギスープ</p> 		<p>ベビーチーズ</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>あげばん(潮平小・潮平中) コッペパン(その他学校)</p> <p>ジュリエンスープ</p> 		<p>きんぴられんこん</p> <p>ごはん</p> <p>もやしときのこじる</p> 		<p>しらたま紅芋あん(小3こ・中4こ)</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのうまに</p> 			
	12(月)		13(火) ※バナナはトレの上に置きましょう		14(水)		15(木)		16(金)			
	<p>フルーツムース</p> <p>レンコンつくね</p> <p>あおなとバターしょうゆパスタ</p> 		<p>バナナ</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>ゆしどうふ</p> 		<p>せとうちさんレモンゼリー</p> <p>ひじきしゅうまい(小1こ・中2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>☆ごはんにのせて食べてね!! ちゅうかどん</p> 		<p>タルタルソース</p> <p>ミックスナッツ</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐたくさんみそしる</p> 		<p>たかなオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>あきのかおりシチュー</p> 			
	19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)			
<p>敬老の日</p> 		<p>グレープフルーツ</p> <p>☆ごはんにのせて食べてね!!</p> <p>さばいりそぼろめし</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> 		<p>てづくりだいがくも</p> <p>マーボーとうがん</p> <p>ごはん</p> 		<p>チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>魚のクリームスープ</p> 		 <p>糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪</p>				
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)				
<p>はいがふりかけ</p> <p>やきりコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> 		<p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>たまごいりはるさめ</p> <p>スープ</p> 		<p>メロンゼリー</p> <p>カレーうどん(マヨネーズいり)</p> <p>ごはん</p> 		<p>りんごのタルト</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>へちまのみそしる</p> 		<p>マーメレードジャム</p> <p>ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>なかよしパン</p> <p>ポトフ</p> 				

※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「アレルギー献立表」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。

月見

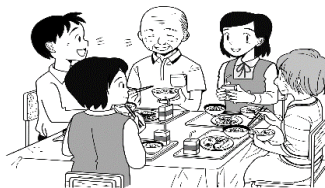
月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。



月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

敬老の日

楽しい会食を!



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をして楽しく食事をしてみましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを

早起き! 早寝! 朝ごはん!



習慣にしましょう



令和4年9月 アレルギー献立表

電話(098) 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価
1	木	ごはんのなし じゃが芋の味噌汁の豆 さばみぞれ煮のさ オレンジのオ	わかめ、みそ さばみぞれ煮(さ)	こめ じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ、えのきたけ オレンジ	かつおだし	E 627 P 22.9 F 18.7 E 795 Kcal P 27.9 g F 21.9 g
2	金	スパゲティナポリタン の麦・豚・豆・乳 ビーンズサラダの豆 ごまドレッシングのご カスタードワッフルの麦・卵・乳・豆	ベーコン(豚)、無塩せきウインナー(豚) ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、大豆	スパゲティ(麦)、大豆油、マーガリン(乳・豆) カスタードワッフル(麦・卵・乳・豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ピーマン、トマト、にんにく あお豆、プロッコリー	ごまドレッシング(ご)	E 499 P 19.8 F 21.9 E 553 Kcal P 22.4 g F 24.1 g
5	月	黒米ごはんのなし シブのみそ煮の鶏・豆 きびなごのアーモンドたれかけ の豆・アモ・ご 黒糖まんじゅうの麦・乳・豆	鶏肉、あつあげ、チキアギ、みそ きびなご	こめ、黒米 三温糖、大豆油 大豆油、三温糖、ごま、アーモンド、じゃがいもでん粉	とうがん、にんじん、スジナシインゲン、こんにやく しょうが	かつおだし	E 741 P 31.3 F 19.2 E 898 Kcal P 36.7 g F 21.2 g
6	火	ごはんのなし 鶏ネギスープの鶏・豚・ご キャベツのピリ辛炒め の豚・豆・麦・ご	鶏肉 豚肉、みそ	こめ ごま油 三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいもでん粉	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、小ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、しょうが、にんにく	豚だし、かつおだし テンメンジャン(麦・豆・ご)	E 535 P 23.8 F 14.5 E 672 Kcal P 28.2 g F 16.1 g
7	水	あげパン(潮小・潮中) の麦・乳・豆・アモ コッペパンの麦・乳・豆 ジュリエンスープの豚・牛・豆 プロッコリーソーテーの豚・豆 ベビーチーズの乳	きなこ(豆)脱脂粉乳 ベーコン(豚) 豚肉	コッペパン(麦・乳・豆)大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 コッペパン(麦・乳・豆)	にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、セロリ、パセリ プロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン、にんにく	コンソメ(牛・豆)、豚だし	E 531 P 24 F 12.6 E 647 Kcal P 26.8 g F 21.8 g
8	木	ごはんのなし もやしときのこ汁のなし 金平レンコンの鶏・豆・ご	とり、にく、大豆	こめ じゃがいもでん粉 三温糖、ごま、ごま油、大豆油	もやし、えのきたけ、しいたけ、はくさい、とうがん、しょうが れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく	かつおだし 七味唐辛子(ご)チキンブイオン(鶏)、かつおだし	E 516 P 20.4 F 12.6 E 647 Kcal P 23.7 g F 13.6 g
9	金	ごはんのなし 大根のうま煮の鶏・豆 しらたま紅芋あんの豆	鶏肉、厚揚げ、ポール天 白花豆、白いんげん	こめ じゃがいも、三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、あお豆、しょうが	かつおだし	E 603 P 22.4 F 13.2 E 762 Kcal P 26.6 g F 14.5 g
12	月	青菜のバター醤油パスタ の麦・鶏・豚・豆・乳 レンコンつくねの麦・鶏・豆 フルーツムースの乳	鶏肉、ベーコン(豚) レンコンつくね(麦・鶏・豆)	スパゲティ(麦)、大豆油、マーガリン(豆・乳) 大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ		E 511 P 21.6 F 28.9 E 556 Kcal P 23.2 g F 31.6 g
13	火	ごはんのなし ゆし豆腐の豆 千切りリチーの豚・鶏・豆 バナナのバ	ゆし豆腐 豚肉、チキアギ、刻み昆布	こめ 三温糖、大豆油	小ねぎ にんじん、角切りだいこん、こんにやく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)、かつおだし	E 698 P 26.4 F 19.2 E 848 Kcal P 31.2 g F 21.5 g
14	水	ごはんのなし 中華丼 の豚・イ・卵・鶏・ご・豆 ひじきしゅうまいの麦・豚・鶏・豆 瀬戸内産レモンゼリーのなし	豚肉、いか、なるとうずらの卵 ひじきしゅうまい(麦・豚・鶏・豆)	こめ 三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいもでん粉	きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、絹さや、たけのこ、しょうが	逸品中華がらスープ(鶏・豚)、中華ベース八宝菜(カキエキス・ほたて貝柱・ご・鶏・豚)	E 621 P 26.3 F 16.3 E 802 Kcal P 32.9 g F 19.3 g
15	木	ごはんのなし 具たくさんみそ汁の豆 アジフライの麦・豆 タルタルソースの卵・豆 ミックスナッツのピ・か・アモ	みそ、豆腐 アジフライ(麦・豆)	こめ 大豆油	こまつな、なす、とうがん、にんじん、たまねぎ	かつおだし タルタルソース(卵・豆)	E 739 P 27.6 F 29.8 E 868 Kcal P 30.7 g F 31.6 g
16	金	ごはんのなし 秋の香りランチ の鶏・乳・豆・麦・豚 高菜オムレツの卵	鶏肉 高菜オムレツ(卵)	こめ さつまいも、じゃがいも、マーガリン(乳・豆)、小麦粉	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、パセリ	チキンブイオン(鶏)、豚だし(豚)	E 602 P 20.6 F 17 E 766 Kcal P 27.5 g F 19.9 g
20	火	ごはんのなし けんちん汁の鶏・豆・ご さば入りそば飯 の鶏・豚・さ・豆・ご グレープフルーツのなし	鶏肉、とうふ とり、にく、豚肉、さば、大豆	こめ 里芋、ごま油 三温糖、ごま油、大豆油	にんじん、しめじ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし	E 619 P 28.9 F 18 E 768 Kcal P 34.2 g F 20.1 g
21	水	ごはんのなし マーボー冬瓜の豚・豆・鶏・ご・麦 手作り大学芋の豆・ご コッペパンの麦・乳・豆 魚のクリームスープの乳・豆・麦・鶏 チリコンカン	豚肉、大豆、豚レバー、豆腐、赤だし(豆・鶏)	こめ 三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油、大豆油	とうがん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト	オイスターソース(カキエキス・豆)、テンメンジャン(麦・豆・ご)、豚だし(鶏・豚)	E 689 P 21.7 F 22.4 E 843 Kcal P 25.5 g F 25.4 g
22	木	ごはんのなし 魚のクリームスープの乳・豆・麦・鶏 チリコンカン	ばさ 無塩せきウインナー(豚)、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、大豆	こめ コッペパン(麦・乳・豆) マーガリン(乳・豆)、小麦粉、大豆油	プロッコリー、にんじん、たまねぎ、パセリ たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	チキンブイオン(鶏)	E 562 P 24.3 F 18 E 639 Kcal P 27.3 g F 19.9 g
26	月	ごはんのなし 筑前煮の鶏・豆 焼き栗コロッケの麦・豆 はいがふりかけの豆・ご	鶏肉 焼き栗コロッケ(麦・豆)	こめ 三温糖、大豆油 大豆油	にんじん、ごぼう、たけのこ、だいこん、れんこん、こんにやく、絹さや	チキンブイオン(鶏)、かつおだし	E 601 P 21.3 F 17.9 E 772 Kcal P 25.2 g F 20.6 g
27	火	ごはんのなし たまご入り春雨スープの卵・豚 デンジャオロースの豚・豆	卵、わかめ 豚肉	こめ 春雨、じゃがいもでん粉 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油	寒天、にんじん、ながねぎ たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	豚だし(豚)、かつおだし オイスターソース(カキエキス・豆)	E 547 P 25.2 F 13.8 E 685 Kcal P 29.7 g F 15.1 g
28	水	カレーうどん の豚・麦・乳・豆・牛・り 鮭と野菜カツ(マヨネーズ入り) の麦・卵・サ・豆・ゼ メロンゼリーのなし	豚肉、なると 鮭と野菜のカツ(麦・卵・サ・豆・ゼ)	うどん(麦)、小麦粉、マーガリン(乳・豆)大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな	ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り)、かつおだし	E 542 P 22.3 F 24.4 E 646 Kcal P 26.8 g F 29.2 g
29	木	ごはんのなし へちまのみそ汁の豚・豆 タマナーチャンプルーの豚・豆 りんごのタルトのり・豆	豚肉、みそ、豆腐 豚肉、チキアギ、厚揚げ	こめ 大豆油 りんごのタルト(り・豆)	へちま、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、にんにく	かつおだし	E 555 P 23.4 F 17.5 E 692 Kcal P 27.5 g F 19.4 g
30	金	なかよしパンの麦・乳・豆 ポトフの鶏・豚・牛・豆 ハンバーグのきのこソースかけ の鶏・豚・豆・麦 マーマレードジャムのなし	鶏肉、ミニカクテルウインナー(鶏・豚) ハンバーグ(鶏・豚・豆)	なかよしパン(麦・乳・豆) じゃがいも 三温糖、じゃがいもでん粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、プロッコリー えのきたけ、しめじ、トマト	逸品中華がらスープ(鶏・豚)、コンソメ(牛・豆)、かつおだし デミグラスソース(麦・鶏)	E 627 P 29.2 F 22.4 E 739 Kcal P 35.4 g F 23.7 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨表示 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
 か・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド その他: ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめん中使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。