



# 9月予定献立表



◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校  
中学校

きそくただしよくし  
規則正しい食事をしよう

		月			火			水			木			金						
こんだて	2	ぶどうゼリー 豆腐のみそ汁 肉そぼろ丼			3	たまごサラダ てりやきパティ フォカッチャ クリームスープ			4	シークワサーゼリー 野菜汁そば 山芋入り豆腐ハンバーグ			5	野菜のあえもの さんまの甘露煮 ゆし豆腐 石垣島産米ごはん			6	納豆 こぶひら 玉ねぎのみそ汁 ごはん		
	赤	生乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ゆし豆腐 麦みそ			生乳 乳 大豆 鶏肉 卵	生乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉 魚のすり身			生乳 さんま シーチキン ゆし豆腐 わかめ 麦みそ			生乳 豚肉 昆布 大豆 絹あげ ちくわ 麦みそ								
	黄	米 三温糖 サラダ油			小麦粉 植物油 小麦 パン粉 エッグケア ホホワイトルウ バター			山重山そば(小麦) やまいも 砂糖			米 砂糖 和風ドレッシング			米 サラダ油 ごま 三温糖						
	緑	玉ねぎ 人参 コーン いんげん しめじ 小松菜 ぶどう果汁			玉ねぎ りんご きゅうり コーン ブロッコリー パプリカ あお豆			キャベツ 人参 もやし ねぎ しょうが 玉ねぎ シークワサー果汁			大根 きゅうり 人参 キャベツ コーン ねぎ			ごぼう いんげん 人参 こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 しめじ						
栄養価	小学	657	27.4	21.7	557	23.3	27.3	599	26.8	22.2	576	24.0	19.1	580	26.7	16.4				
	中学	796	33.7	26.1	691	28.1	33.2	686	31	24.3	659	27.4	19.1	690	30.8	18.2				
こんだて	9	麩チャンブルー 長命草ちんすこう ごはん 大根のみそ汁			10	ほうれん草のごまあえ オムレツ(トマトミート) 石垣島産米 ごぼうと鶏肉の 炊き込みごはん ゆし豆腐とアーサの すまし汁			11	ソファール元気ヨーグルト めんつゆ うまかつてん カレーポテトコロッケ 蒸し鶏の冷やしうどん			12	さつまポテト きのこのみそ汁 石垣島産米 もずく丼			13	千切イリチー いわしの梅煮 イナムドゥチ ごはん		
	赤	生乳 豚肉 卵 きざみ揚げ わかめ 麦みそ 大豆			生乳 鶏肉 卵 大豆 ゆし豆腐 きざみ揚げ アーサ			生乳 鶏肉 オーシャンキング(魚) 大豆 豚肉 乳			生乳 もずく 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐 きざみ揚げ 麦みそ			生乳 いわし 豚肉 昆布 豆腐 白みそ						
	黄	米 サラダ油 車麩(小麦) ごま 砂糖 ラード			米 サラダ油 でん粉 三温糖 ごま			うどん ごま じゃが芋 でん粉 小麦 アーモンド 砂糖			米 三温糖 サラダ油 でん粉 さつま芋			米 サラダ油 三温糖 でん粉						
	緑	人参 キャベツ もやし くら 干しいたけ 長命草 クロレラ			ごぼう 玉ねぎ トマト ほうれん草 しょうが			きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ コーン キャベツ			玉ねぎ 人参 コーン くら しめじ なめこ 長ねぎ			人参 こんにゃく 小松菜 大根 梅						
栄養価	小学	640	24.9	23.5	635	27.9	23.7	687	25.1	24.8	623	23.3	17.6	608	28.2	17.0				
	中学	769	29.9	27.4	786	34.2	29	757	27.5	26	775	28.5	20.2	717	32.5	18.1				
こんだて	16	敬老の日 おいちゃん♡おばあちゃん いつもありがとう			17	お月見 フルーツポンチ お月見うどん 石垣島産米 ジュシー			18	千草やき ごぼうと うすあげのみそ汁 石垣島産米 シューシー			19	琉球料理の日 パイパイチャンブルー パイゼリー 小松菜のみそ汁 石垣島産米 ごはん			20	ライチゼリー 中華わかめスープ マーボー豆腐丼		
	赤	生乳 とり肉 ちくわ 卵 乳 大豆			生乳 豚肉 かまぼこ 卵 大豆 鶏肉 乳 わかめ ちくわ きざみ揚げ 合わせみそ			生乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ きざみ揚げ 麦みそ			生乳 豚肉 豆腐 絹揚げ 白みそ									
	黄	中華麺 砂糖			米 サラダ油 小麦			米 サラダ油 砂糖			米 ごま油 でん粉 三温糖									
	緑	ほうれん草 人参 長ねぎ みかん缶 パイ缶 モモ缶 月型ゼリー			人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう			パイパイ 人参 くら 小松菜 しめじ パイ缶果汁 シークワサー果汁			玉ねぎ 人参 くら コーン 長ねぎ ほうれん草 ライチ果汁									
栄養価	小学	546	25.1	14.4	570	24.1	20.6	553	21.3	14.6	584	20.8	18.6							
	中学	646	29.7	15.8	713	29.8	25.1	700	26.0	16.8	740	25.5	22.1							
こんだて	23	秋分の日 振替休日			24	ミニケチャップ アイントプフ 石垣島産米 オムライス			25	豆乳みかんムース かぼちゃとさつま芋の コロッケ ユウグレナクロレラ麺 ～南ぬ豚サラダ～			26	彩りひじき炒め さんまのおかか煮 冬瓜のみそ汁 石垣島産米 ごはん			27	スパゲッティーサラダ ハヤシライス		
	赤	生乳 鶏肉 卵 ウインナー			生乳 豚肉 豆乳(大豆)			生乳 さんま かつお節 豚肉 わかめ 麦みそ			生乳 豚肉 豚レバーチップ 卵 大豆									
	黄	米 サラダ油 じゃがいも			ユウグレナクロレラ麺(小麦) かぼちゃ じゃが芋 パン粉 小麦 サラダ油			米 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖			米 サラダ油 エッグケア									
	緑	玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参			きゅうり 人参 小松菜 コーン ユウグレナクロレラ みかんシラップ			ごぼう 人参 こんにゃく キャベツ パプリカ 冬瓜 しめじ 長ねぎ			玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ きゅうり ブロッコリー コーン									
栄養価	小学	603	25.3	17.6	611	23.0	22.0	622	28.4	20.7	611	20.9	21.1							
	中学	726	30	19.8	715	27.3	24.4	734	32.6	22.7	785	25.3	25.3							

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的には、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



**備える**

- 水**
  - 1人1日3リットル×3日分
  - 以上必要
- 食料品**
  - 食べられているもの。
  - 保存性の高いもの。
- その他**
  - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、

## 9月1日は防災の日



緑	ゆず果汁 ごぼう 人参 こんにゃく パプリカ 小松菜 しめじ			
	小学	630	24.9	22.9
栄養価	中学	735	28.4	24.7

