

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。

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

2学期が始まります
まだまだ暑い日が続きます。
栄養バランスの良い食事と、
質の良い睡眠で、しっかりと
体調を整えましょう！



毎月19日は「食育の日」

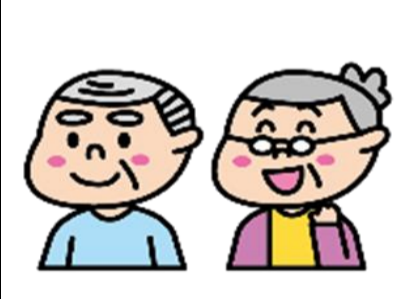
栄養目標	小学校	しよくひんはたら 食品の働きを知ろう：3つの基礎食品群
	中学校	しよくひんはたら 食品の働きを知ろう：五大栄養素

	月	火	水	木	金
こんだて	食べものの栄養のはたらきを知ろう！				
	食べものは体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。				
	黄のグループ 炭水化物・脂質 		赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム) 		緑のグループ ビタミン・無機質
	パワーアップ! (おもにエネルギーになる)		丈夫な体! (おもに体をつくる)		元気でニコニコ! (おもに体の調子を整える)
赤	牛乳 卵 とり肉 あお豆 乳				牛乳 ぶた肉 かまぼこ ちくわ 絹厚揚げ みそ
黄	精白米 ジャガイモ 和風ドレッシング				精白米 サラダ油
緑	ほうれん草 玉ねぎ 人参 カリフラワー コーン フロッコリー きゅうり パプリカ				パパイア 人参 ニラ 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草
栄養価	603	19.7	20.5	523	20.2 14.0
	755	24.1	25.5	635	24.2 15.9

こんだて	5	6	7	8	9										
	牛乳 卵 ベーコン きざみあげ わかめ 麦みそ		牛乳 大豆 鶏肉 乳		牛乳 ツナ 卵 とり肉 鶏肉団子		牛乳 大豆 とり肉 豚肉 卵 わかめ きざみあげ 麦みそ		牛乳 豚肉 豚レバー 大豆						
	米 麩 大豆油		小麦 サラダ油 砂糖		米 麦 小麦 大豆油		米 ノンエッグマヨネーズ 大豆油		米 ジャがいも サラダ油 小麦 白玉団子						
赤	人參 玉ねぎ キャベツ ニラ 大根 しめじ パイン		玉ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン シークワーサー		高菜 人参 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ コーン		玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ フロッコリー 冬瓜 干ししいたけ		玉ねぎ 人参 りんご みかん缶 パイン缶 もも缶						
栄養価	628	22.3	19.9	546	23.5	17.9	564	22.6	19.9	601	24.2	20.5	705	21.4	19.8
	749	26.6	23.5	650	28.0	22.5	760	32.1	27.8	739	29.6	24.4	860	25.6	23.4

台風12号のため給食停止

こんだて	12	13	14	15	16										
	牛乳 いわし 厚揚げ ちくわ みそ		牛乳 ぶた肉 ポーク かまぼこ 豆腐 ひじき		牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ		牛乳 さかな(ほき) 豆腐 わかめ		牛乳 ぶた肉 うす揚げ もずく あお豆						
	精白米 ごま ごまドレッシング 砂糖 でん粉 マヨネーズ		精白米 大豆油		スパゲッティ ジャガイモ オリーブオイル		精白米 小麦粉 ごまドレッシング 大豆油		精白米 三温糖 大豆油						
赤	ごぼう きゅうり 大根 人参 ほうれん草		人参 ネギ 玉ねぎ からし菜		玉ねぎ 人参 しめじ トマトソース パイン		キャベツ きゅうり ちやし 人参 フロッコリー コーン		玉ねぎ 人参 ニンニク 生姜 冬瓜 小松菜 コーン						
栄養価	586	22.7	20.1	650	26.5	24.2	646	25.8	20.9	608	23.8	19.6	614	25.4	21.6
	712	27.1	23.4	819	33.4	29.9	771	31	24.3	737	28.2	22.9	753	30.9	25.8



敬老の日

こんだて	19	20	21	22	23										
	牛乳 ちりめん 卵 つくね 鶏肉 糸削り 乳成分 大豆		牛乳 ぶた肉 ヨーグルト		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ 納豆 うす揚げ		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ 納豆 うす揚げ		牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 ひじき						
	米 でんぷん ごま 三温糖 小麦 バター		中華麺 ごま油		精白米 大豆油		精白米 大豆油		精白米 ごまドレッシング 蒸しケーキ(紅イモ)						
赤	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草		玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ 竹の子 ニンニク 生姜		玉ねぎ 人参 もやし ニラ 椎茸 なめこ		玉ねぎ 人参 もやし ニラ 椎茸 なめこ		キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ カリフラワー フロッコリー きゅうり パプリカ						
栄養価	642	27.2	27.3	661	27.2	25.1	607	27.9	21.0	586	25.0	25.0	678	29.1	27.9
	735	32.1	29.4	765	30.8	29.0	727	32.7	24.1	697	27.0	20.2	678	29.1	27.9



秋分の日

こんだて	26	27	28	29	30										
	牛乳 ぶた肉 とりレバー		牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちくわ とり肉 ひじき		牛乳 豚肉 かまぼこ とり肉		牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ		牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 ひじき						
	精白米 ハヤシルー 小麦粉 大豆油		精白米 ごま油 大豆油		そば サツマイモ 大豆油 砂糖 小麦粉 ごま		精白米 三温糖 ごま油 ごま でん粉		精白米 ごまドレッシング 蒸しケーキ(紅イモ)						
赤	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム フルーツMIX缶 ナタデココ		玉ねぎ 人参 白菜キムチ ほうれん草 コーン キャベツ 椎茸 コーン		ねぎ ほうれん草 しょうが レーズン		ごぼう 人参 いんげん 小松菜		キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ カリフラワー フロッコリー きゅうり パプリカ						
栄養価	647	22.1	19.5	608	21.0	18.1	639	25.8	21.6	559	22.0	16.7	586	25.0	25.0
	797	26.6	22.9	781	26.8	22.3	736	30.4	24.6	697	27.0	20.2	678	29.1	27.9