令和8年 9月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてごらんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

西原町学校給食共同調理場

TEL：945-4935

<給食目標>　正しく配膳しよう

<栄養目標>　季節の食べ物について知ろう

		1(火)防災の日	2(水)正しく配膳しよう	3(木)うちなー野菜【シマナー】	4(金)季節の食べ物を知る
こんだて	9月1日 防災の日 非常時に備えましょう	こくもつふりかけ さんまのみぞれに ももかん ごはん ぼうさいみそしる	オレンジ ぶたじゃがキムチーズ むぎごはん サムゲタンふうスープ	たいみそ シマナーチャンプルー きびごはん クーリジシ	ほうれんそうオムレツ あきやさいのラタトゥイユ チキンヌードルスープ あみパン
あか		牛乳、わかめ、油あげ、とうふ、みそ、さんまみぞれ煮	牛乳、とりにく、ぶたにく、大豆、チーズ	牛乳、ぶたにく、たまご、かまぼこ、あつあげ、チキアギ、ツナ、かつおぶし、たいみそ	牛乳、とりにく、レンズ豆、ベーコン、ほうれん草オムレツ
き		こめ、こくもつふりかけ	こめ、麦、もち米、じゃがいも、ごま、大豆油、三温糖	こめ、きび、大豆油	あみパン、スパゲティ、じゃがいも、三温糖
みどり		たけのこ、切干大根、しいたけ、黄桃(もも缶)	しいたけ、にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、玉ねぎ、こまつな、キムチ、オレンジ	こんにゃく、しいたけ、とうがん、からしな、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	にんじん、玉ねぎ、とうがん、なす、かぼちゃ、パプリカ、セロリ、ブロッコリー、トマト、にんにく、パセリ
小学校		E 566 P 19.4 F 16.8	E 569 P 21.8 F 16.3	E 548 P 22.4 F 15.5	E 582 P 25.4 F 20.6
中学校		E 687 P 23.4 F 19	E 696 P 26.9 F 18.7	E 667 P 27.3 F 17.6	E 699 P 30.8 F 25.2

	7(月)平和を考える	8(火)骨ごと丸ごとししゃも!	9(水)かたよらずに食べよう	10(木)うちなー野菜【ウンチェー】	11(金)牛乳を飲む!
こんだて	やきいも もずくいり ボロボロジューシー デークニイリチー	ししゃものみそマヨやき(小①中②) ごもくまめ ごはん いものこじる	(中)おこめでレモンマフィン ちゅうかポテト(小②中③) みそにこみうどん ささみのピリからあえ	れいとうパイン ウンチェーのにんにくいため きびごはん へちまとたまごのみそしる 欠食:南小6年	ヨーグルト てつじんサラダ カルシウムごはん チキンカレー 欠食:南小6年
あか	牛乳、ぶたにく、もずく、チキアギ、あつあげ	牛乳、とりにく、とうふ、大豆、ひじき、ちくわ、子もちししゃも、みそ	牛乳、ぶたにく、なると、油あげ、みそ、とりささみ	牛乳、とうふ、ポーク、たまご、みそ、ぶたにく、ぎゅうにく	牛乳、とりにく、鶏レバー、白いんげん豆、ひじき、とりささみ、レンズ豆、ヨーグルト
き	こめ、麦、三温糖、大豆油、さつまいも	こめ、里芋、さつまいも、じゃがいも、三温糖、大豆油、卵なしマヨネーズ	うどん、三温糖、大豆油、ごま、ごま油、ラー油、さつまいも、レモンマフィン	こめ、きび、ごま、大豆油、三温糖、ごま油	こめ、じゃがいも、小麦粉、こめ油、大豆油、三温糖、ドレッシング
みどり	にんじん、とうがん、こまつな、しいたけ、だいこん、にら、切干大根、こんにゃく	ごぼう、まいたけ、長ねぎ、しょうが、にんじん、こんにゃく、あお豆、にんにく	にんにく、こまつな、はくさい、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、きゅうり、だいこん	へちま、にんにく、ウンチェー(ようさい)、にんじん、玉ねぎ、しめじ、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽、パイン	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ウージパウダー、プルーン、にんにく、しょうが、こまつな、きゅうり、はくさい
小学校	E 472 P 17 F 12.9	E 558 P 22.7 F 16.3	E 458 P 19.9 F 16.6	E 581 P 22.6 F 17.1	E 711 P 25.5 F 21.8
中学校	E 638 P 20.1 F 14.3	E 723 P 29.8 F 21	E 632 P 24.9 F 21.6	E 710 P 27.8 F 19.6	E 869 P 30.6 F 25.7

	14(月)よくかんで食べよう	15(火)魚の良いところ	16(水)手作りジャムの登場!	17(木)琉球料理の日	18(金)トーカチ(旧8/8)
こんだて	ターサイパオズ(小①中②) はっぽうさい ごはん はるさめスープ	アーモンドフィッシュ さかなのてりやき (中)あきのかおりごはん (小)とりごはん かぼちゃとひじきのにもの	ポテトいりてづくりジャム ガーリックソテー コッペパン さつまいものポタージュ	こくとうむしケーキ フータシヤー むぎごはん アーサいりゆしどうふ	りんご クーブイリチー くろまいごはん なかみじる 欠食:東小5年
あか	牛乳、とりにく、ぶたにく、いか、うずらのたまご	牛乳、ぶたにく、油あげ、とりにく、ひじき、大豆、チキアギ、ホッケ	牛乳、ベーコン、白いんげん豆、脱脂粉乳、ウインナー	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、ふ、たまご、チキアギ、ツナ	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、チキアギ
き	こめ、はるさめ、ごま油、でんぷん、大豆油、ターサイパオズ	こめ、さつまいも、くり、大豆油、三温糖、水あめ、アーモンドフィッシュ	コッペパン、さつまいも、マーガリン、小麦粉、生クリーム、フライドポテト、、砂糖、水あめ、でんぷん、大豆油	こめ、麦、大豆油、黒糖蒸しケーキ	こめ、黒米、三温糖、大豆油
みどり	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、たけのこ、はくさい	にんじん、しめじ、ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、あお豆、しょうが	玉ねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、とうがん、シークヮーサー果汁、パセリ、りんご	ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、からしな	しいたけ、こんにゃく、ねぎしょうが、切干大根、りんご
小学校	E 604 P 23 F 20.1	E 643 P 28 F 24.2	E 671 P 22.7 F 24.1	E 585 P 22.7 F 14.9	E 534 P 22.2 F 14.7
中学校	E 799 P 29.6 F 26.5	E 863 P 35.8 F 33.3	E 794 P 26.4 F 28.1	E 705 P 27.2 F 16.7	E 651 P 26.9 F 16.8

		24(木)シークヮーサーの日(9/22)	25(金)十五夜・お月見
こんだて	スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!	シークヮーサーゼリー タコライス(ミートとやさいとチーズをのせて食べてね) むぎごはん あさりとわかめのスープ 欠食:東小5年	おつきみだんご うさぎがたハンバーグ (小)あきのかおりごはん (中)とりごはん なすみそいため
あか		牛乳、あさり、わかめ、とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、レンズ豆、大豆、チーズ	牛乳、ぶたにく、油あげ、あつあげ、みそ、うさぎ型ハンバーグ
き		こめ、麦、ごま油、ごま、三温糖、シークヮーサーゼリー	こめ、さつまいも、くり、大豆油、三温糖、でんぷん、ごま油、お月見だんご
みどり		だいこん、えのき、長ねぎ、にんにく、ウージパウダー、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり	にんじん、しめじ、ねぎ、なす、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが
小学校		E 616 P 27.2 F 16.7	E 744 P 22.4 F 27.8
中学校		E 756 P 33.4 F 19.5	E 827 P 25.6 F 28.6

生活リズムを上上のえよう!

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

	28(月)秋の味覚【きのこ】	29(火)「じゃがいもポテトくん」	30(水)9月の目標をふり返る
こんだて	さかなのもみじやき やさいのごまあえ わかめごはん なめこのあかだし	(中)チーズ さつまいもとくりのタルト なすミートスパゲティ ポテトサラダ	ころりんこくとうまめ もずくどん(ごはんに具をかけてたべてね) きびごはん とうがんのみそしる
あか	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、ホキ、ちくわ	牛乳、ぶたにく、大豆、ハム、チーズ	牛乳、とりにく、みそ、鶏レバー、もずく、大豆、黒糖まめ
き	こめ、卵なしマヨネーズ、三温糖、ごま	スパゲティー、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さつまいもと栗のタルト	こめ、きび、大豆油、三温糖、でんぷん
みどり	なめこ、だいこん、長ねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな、切干大根	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、なす、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、きゅうり、コーン、ピクルス	とうがん、こまつな、えのき、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、コーン、たけのこ、にんにく
小学校	E 515 P 21.9 F 14.2	E 627 P 21.4 F 24.9	E 567 P 23.5 F 15.3
中学校	E 627 P 26.6 F 16.1	E 751 P 27.2 F 30.3	E 689 P 28.3 F 16.9

図書室へ Let's go!!

今月も絵本とコラボした「図書コラボメニュー」が登場します!1年間を通して提供する予定です。お楽しみに☆

第3回(9/29・火)

『じゃがいもポテトくん』より

「ポテトサラダ」が登場します(^^)/

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか?給食費の完納にご協力ください。