



9月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのばたらき
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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て	こ ん だ て
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	29(月)	30(火)	9月1日は防災の日		
	こ ん だ て	こ ん だ て	9月1日は防災の日		
	あか	あか	9月1日は防災の日		
き	き	9月1日は防災の日			
みどり	みどり	9月1日は防災の日			

旧盆なかび給食なし

♥おいしい給食 リクエスト♥

9月から毎年恒例の6年・中3年生のリクエストを給食に取り入れます。どの学校がリクエストしたのかは給食時間の放送でお伝えしますお楽しみに！

(献立表には♥でお知らせしています)



アレルギー物質を含む食品の表示について

料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。

9月1日は防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

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

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	推奨20品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
 ※ アーサ、もずくの養殖場にはココエビ類が生息しています。(ココエビは食物アレルギーの表示対象外です)
 ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3~4回程度使用しています。
 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるおもになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのおもになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるおもになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	備考(揚げ油)
1	月	ごはん わかめスープ そぼろ弁当	ちくわ、豆腐、わかめ 豚肉、大豆	大豆油、さとう	にんじん、もやし、おぎなうが にんじん、こまつな、いんげん、こんにゃく、たまねぎ(大豆)、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 589 Kcal P 27 g F 18.8 g	E 734 Kcal P 32.2 g F 21.2 g	
2	火	ココアあげパン(物種園) ごとくパン ABCスープ チリコンカン ペビーチーズ	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、鶏肉 ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、大豆、豚肉、鶏レバー チーズ(乳)	ココアパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド マカロニ(小麦)、じゃがいも、大豆油 さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンニャク、トマト、にんにく、チャツネ(りんご)	ココア 塩、こしょう、チキンからスープ(鶏) ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー	E 646 Kcal P 28 g F 23.4 g	E 735 Kcal P 31.5 g F 25.8 g	①
3	水	ごはん チキンカレー フルーツポンチ クワアジュシー	鶏肉 鶏肉、油揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ	ごめ じゃがいも、大豆油、小麦粉 さとう、カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コンニャク、にんにく、チャツネ(りんご) みかん、パイナップル、もも、洋なし、ぶどう、チェリー	カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、ウスターソース、塩、チキンからスープ(鶏)、さとうきび	E 638 Kcal P 20.8 g F 17.1 g	E 796 Kcal P 24.2 g F 18.1 g	
4	木	メンチカツ カップもずく	鶏肉、大豆、豚肉 もずく	豚脂、でんぷん、さとう、植物油、米粉、菜種油 さとう	キャベツ、たまねぎ シークワサー	食塩 醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつお節、エキス、食塩	P 27.3 g F 23.7 g	P 30 g F 25.2 g	
8	月	ごはん シブインステーキ(冬のみそ煮) いわしの生妻煮 しそごはん すまし汁	豚肉、油揚げ(大豆)、チキアギみそ(大豆) いわし	ごめ さとう、でんぷん ごめ、さとう	こんにゃく、ゆがんに、にんじん、こまつな、えだまめ(大豆) しょうが	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 583 Kcal P 25.2 g F 17.7 g	E 716 Kcal P 28.7 g F 19.1 g	
9	火	ごはん すまし汁 筑前煮	豚肉、わかめ 鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごめ 大豆油、さとう	にんじん、はくさい、こまつな、しょうが にんじん、たけのこ、れんこん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	食塩、鶏脂 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 509 Kcal P 23.2 g F 13.3 g	E 641 Kcal P 27.4 g F 14.5 g	
10	水	ごはん ココアあげパン(南風原中) ココパン ミネストローネ いんげんソテー スティックチーズ	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、鶏肉 ウィンナー(豚) チーズ(乳)	ココアパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド マカロニ、大豆油 大豆油	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、にんにく いんげん、にんにく、のり、くわい、にんじん、たまねぎ、コーン	ココア チキンからスープ(鶏)、塩、こしょう	E 572 Kcal P 24.7 g F 22.7 g	E 646 Kcal P 27.8 g F 25 g	②
11	木	ごはん はるさめスープ ホイコーロー	つくね(鶏) 豚肉、みそ(大豆)	ごめ 春雨 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん	しいたけ、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、塩	E 556 Kcal P 23.1 g F 16.1 g	E 694 Kcal P 27.2 g F 17.8 g	
12	金	ごはん マーボーナス ひじきしゃうまい	豚肉、大豆、鶏レバー、豆腐、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、ひじき	ごめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん でんぷん、さとう、小麦粉	なす、にんじん、たまねぎ、らぼうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コーン	からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、醤油、豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・せ)、ごま、オイスターソース、トウバンジャン しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、こしょう	E 589 Kcal P 25.5 g F 16.9 g	E 732 Kcal P 30 g F 18.6 g	
16	火	ごはん 豚肉とらたき炒め 五目卵焼き	豚肉、豆腐 卵	ごめ 大豆油、さとう でんぷん、さとう、植物油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、長ねぎ、にんにく にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 かつおだし、煮干し、だし、しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 557 Kcal P 22.1 g F 17.8 g	E 689 Kcal P 25.4 g F 19.5 g	
17	水	うどん(鶏) カレーうどん(具) 野菜かき揚げ メロンゼリー	小麦粉 とりにくくなる油揚げ(大豆) 大豆 小豆、小麦粉、大豆油、パーム油	小麦粉 でんぷん 小麦粉、大豆油、パーム油	たまねぎ、にんじん、ほうろん、そう、にんにく たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく	食塩、鶏脂 かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉 食塩	E 636 Kcal P 26.5 g F 23.9 g	E 802 Kcal P 31.6 g F 31.1 g	③
18	木	ごはん ケージン(卵とじ汁) ゴーヤパンブシー 黒糖大豆(手作り)	豚肉、わかめ、卵 豚肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) 大豆	ごめ でんぷん 大豆油	とうがらし、しいたけ ゴーヤ、にんじん、こんにゃく	かつおだし、チキンからスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 かつおだし	E 673 Kcal P 31.8 g F 23.6 g	E 839 Kcal P 38.1 g F 27.2 g	
19	金	ごはん 里芋のみそ汁 五目きんぴら	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、大豆、かまぼこ	ごめ 里芋 大豆油、さとう、白ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、かつおだし	E 577 Kcal P 26.2 g F 15.4 g	E 717 Kcal P 31.3 g F 17.3 g	
22	月	ごはん キャベツスープ ドライカレー(具)	鶏肉、ウィンナー(豚) 豚肉、鶏肉、大豆、青えんどう、豆腐、いんげん豆、ひよこ豆	ごめ じゃがいも 大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう、塩 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉	E 635 Kcal P 33.3 g F 18.2 g	E 790 Kcal P 39.3 g F 20.5 g	
24	水	高菜たきごめごはん まぐろカツ シークワサーゼリー	豚肉 まぐろ さとう	ごめ、大豆油、ごま油 大豆油、植物油、パン、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、黒蜜(小麦・大豆・ごま)、コーン、しいたけ、にんにく しょうゆ(小麦・大豆)、酒粕	からスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび	E 626 Kcal P 25.1 g F 19.5 g	E 720 Kcal P 29.0 g F 22.0 g	④(小麦)
25	木	バーガーパン ラビオリスープ ハンバーグきのこソースかけ スライスチーズ	豚肉、ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) ハンバーグ(大豆・鶏・豚) チーズ(乳)	ごめ じゃがいも、大豆油 さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく たまねぎ、しいたけ、のき	からスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう、塩 デミグラスソース(小麦・大豆)、ケチャップ	E 595 Kcal P 27.3 g F 22.6 g	E 700 Kcal P 32 g F 26.1 g	
26	金	ごはん 大根のそぼろ煮 カエリあまから 五穀米ごはん ななみ汁	豚肉、大豆、かまぼこ、厚揚げ(大豆) かたくいわし、大豆 ごめ、もちぎ、黒米、赤米	ごめ 大豆油、さとう、でんぷん アーモンド、白ごま、水あめ、ごま油、はちみつ	だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ(大豆) しょうゆ(小麦・大豆)	からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 しょうゆ(小麦・大豆)	E 622 Kcal P 29.2 g F 19.3 g	E 775 Kcal P 34.6 g F 21.8 g	
29	月	ごはん ななみ汁 千切りリゾーチー	豚肉、わかめ、卵 豚肉、かまぼこ、こんぶ	ごめ でんぷん 大豆油、さとう	しいたけ、しょうが、こんにゃく にんじん、だいこん、いんげん	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 577 Kcal P 25.6 g F 17.6 g	E 725 Kcal P 30.3 g F 19.8 g	
30	火	ごはん かきたま汁 ひじきいため 納豆	豆腐、卵 でんぷん 豚肉、ひじき、くわ 納豆(大豆)	ごめ でんぷん 大豆油、さとう、ごま油 さとう、水あめ	しいたけ、たまねぎ、おぎなう にんじん、こんにゃく、キャベツ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、食塩、かつお節、エキス	E 590 Kcal P 27.2 g F 18.3 g	E 724 Kcal P 30.8 g F 20.2 g	