

豊見城小	529人	長嶺中	644人
とよみ小	803人	豊見城中	793人
長嶺小	557人	伊良波中	676人
座安小	925人		
上田小	1,289人		
伊良波小	596人		
合計 6,812人			

8/30~平成22年 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

9月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	660kcal	24g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

ア…アレルギー対象原材料を含みます

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛	肉	ア…ア	サ	リ…りん	ご
鶏…鶏	麦…小	ご…ご	ま	豆…大	豆	エ…エ	ビ
ピ…落花生(ピーナツ)		マ…マンゴー	豚…豚	豚…豚	肉	イ…イ	カ
		パ…パイン	さ…さ	さ…さ	ば	カ…カ	ニ

材料と体内でのたらしき

赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

9月の栄養指導目標

じょうぶなからだ(1)★からだをつくるのに必要な動物性たんぱく質について知る。
 ★たんぱく質はおもに血や骨をつくり、からだをじょうぶにし、頭のはたらきをよくする。
 ◎肉・魚・卵・牛乳(動物性たんぱく質)を食べよう。 ◎やさい類といっしょに食べましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

<p>30月 ライチゼリー 牛乳</p> <p>ゆで野菜サラダ</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>⑦牛、麦、乳、鶏、豚、豆</p> <p>ごはん</p>	<p>31火 丹波黒そふと 牛乳</p> <p>炒り豆 ⑦豆</p> <p>焼肉丼</p> <p>⑦豚、豆、麦、ご</p> <p>もずくスープ</p> <p>⑦豆、麦、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>1水 シークワーサーゼリー 牛乳</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>⑦豚、豆、卵、麦</p> <p>イナムルチ</p> <p>⑦豚、豆、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>2木 プルーン 牛乳</p> <p>ゆで野菜</p> <p>⑦豆、豚、麦、牛、鶏、卵、ご</p> <p>マーボーへちま</p> <p>⑦豆、豚、麦、牛、鶏</p> <p>麦ごはん</p>	<p>3金 冷凍みかん 牛乳</p> <p>さば味噌煮</p> <p>⑦麦、さ、豆</p> <p>肉じゃが</p> <p>⑦豚、麦、豆、牛、鶏</p> <p>ごはん</p>
<p>6月 オレンジ 牛乳</p> <p>コーンしゅうまい (小口 中2コ)</p> <p>⑦豆、鶏、豚、麦、乳、しらたき炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>7火 ソフトチーズ 牛乳</p> <p>モーウイの和え物</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>揚げパン (豊、とよみ、長小)</p> <p>⑦麦、乳、豆</p> <p>肉団子スープ</p> <p>⑦麦、牛、豚、鶏、豆</p> <p>黒糖パン (座、上、伊小、中学校)</p> <p>⑦麦、乳、豆</p> <p>ごはん</p>	<p>8水 パイン缶 牛乳</p> <p>納豆みそ</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>あわごはん</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>冬瓜の煮つけ</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>9木 フルーツムース 牛乳</p> <p>⑦乳</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>⑦麦、鶏、豆、乳、牛、豚、り</p> <p>彩り野菜のミンチカツ</p> <p>⑦麦、豆、鶏、豚</p> <p>ごはん</p>	<p>10金 ブチたい焼 牛乳</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏、ご</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>⑦豆、鶏、豚、麦</p> <p>ごはん</p>
<p>13月 オレンジ 牛乳</p> <p>ひじき炒め</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>みそ汁</p> <p>⑦鶏、豆</p> <p>ごはん</p>	<p>14火 ミニゼリー 牛乳</p> <p>パパイアサラダ</p> <p>⑦麦、豆、り</p> <p>ドライカレー</p> <p>⑦豚、豆、乳、鶏、牛、り、麦</p> <p>麦ごはん</p>	<p>15水 味付けもずく 牛乳</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>バリバリ春巻 (小学校)</p> <p>⑦エ、麦、豆、豚、鶏、ご</p> <p>デンシン春巻 (中学校)</p> <p>⑦麦、豆、鶏、豚</p> <p>中華野菜炒め</p> <p>⑦豚、イ、豆、麦</p> <p>ごはん</p>	<p>16木 カールフィッシュ 牛乳</p> <p>ぜんざい</p> <p>⑦麦</p> <p>あみパン</p> <p>⑦麦、乳、豆</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>⑦鶏、麦、乳、豆</p> <p>ごはん</p>	<p>17金 パインゼリー 牛乳</p> <p>⑦パ</p> <p>筑前煮</p> <p>⑦鶏、麦、豆</p> <p>魚そうめん汁</p> <p>⑦麦、豆、鶏</p> <p>ごはん</p>
<p>20月 敬老の日</p> <p>牛乳、うすあげ、豚肉、豆腐、ポークみそ、ツナ缶、ひじき、ちきあぎ</p> <p>米、大豆油、三温糖</p> <p>へちま、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、オレンジ</p>	<p>21火 オレンジ 牛乳</p> <p>五目炊込みごはん 小あじのから揚げ (豊、とよみ、長小)</p> <p>⑦鶏、豆、麦、豚</p> <p>さつま汁</p> <p>⑦豚、豆、鶏、麦</p> <p>五目ごはん (座、上、伊小、中学校)</p> <p>⑦麦、さ、豆、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>22水 お月見デザート 牛乳</p> <p>⑦り</p> <p>そばろ</p> <p>⑦豚、卵、豆、麦</p> <p>麦ごはん</p> <p>⑦豆、豚、鶏、麦</p> <p>アーサ汁</p> <p>⑦豆、豚、鶏、麦</p> <p>ごはん</p>	<p>23木 秋分の日</p> <p>牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、粉チーズ、金時豆、かたくちいわし</p> <p>パン、じゃがいも、小麦粉、押し麦、生クリーム、白玉もち、黒糖、三温糖</p> <p>にんじん、たまねぎ、白菜、パセリ、マッシュルーム</p>	<p>24金 牛乳</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>⑦パ、豆、乳、り</p> <p>ポークカレー</p> <p>⑦豚、麦、牛、豆、鶏、乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳</p> <p>かんでん</p> <p>米、麦、じゃがいも、大豆油</p> <p>小麦粉、砂糖、マーガリン</p> <p>にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶</p> <p>パイン缶、もも缶、あお豆、にんにく</p>
<p>27月 さつまポテト 牛乳</p> <p>⑦乳、豆</p> <p>野菜さつまあげ</p> <p>⑦豆</p> <p>千切りイリチー</p> <p>⑦豚、豆、麦、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>28火 ヨーグルト 牛乳</p> <p>⑦乳</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>⑦麦、豚、豆、乳、牛、鶏、り</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>⑦乳、麦、豆</p> <p>ごはん</p>	<p>29水 みかん 牛乳</p> <p>⑦ご</p> <p>さんまのマレード煮</p> <p>⑦麦、豆</p> <p>麦ごはん</p> <p>⑦豚、豆、麦、牛、鶏</p> <p>すき焼風煮</p> <p>⑦豚、豆、麦、牛、鶏</p> <p>ごはん</p>	<p>30木 ゴーヤーのツナ和え 牛乳</p> <p>⑦麦、豆、ご</p> <p>南瓜挽肉フライ</p> <p>⑦豚、豆、麦</p> <p>けんちん汁</p> <p>⑦鶏、豆、豚、麦</p> <p>ごはん</p>	<p>生活のリズムをとりかえよう</p> <p>おやあみ</p> <p>おはよう</p> <p>★朝食はしっかり食べる!</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、こんにゃく</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖、さつまもち</p> <p>緑 にんじん、こんにゃく、たまねぎ、切干だいこん、キャベツ</p>	<p>赤 牛乳、もずく、豆腐、うすあげ、豚肉、丹波黒豆</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖、ごま</p> <p>緑 えのき、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、エンサイ、しらたき</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ、みそ</p> <p>黄 米、大豆油、砂糖</p> <p>緑 こんにゃく、にがり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、シークワーサー果汁</p>	<p>赤 牛乳、豆腐、豚肉、みそ</p> <p>黄 米、麦、大豆油、ごま油、砂糖</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、へちま、なす、コーン、たけのこ、ブロッコリー、カリフラワー</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、さば</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、みかん、しらたき、あお豆</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、鶏肉</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖、小麦粉</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、白菜、コーン、小松菜、しらたき、オレンジ</p>	<p>赤 牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ツナ缶</p> <p>黄 パン、はるさめ、パン粉</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、白菜、モーウイ、きゅうり、しいたけ</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、ポーク</p> <p>黄 米、精白もちぎ、大豆油</p> <p>緑 にんじん、とうがん、こんにゃく、にら、いんげん、パイン缶</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、ウインナー</p> <p>黄 いんげん豆、ベーコン、粉チーズ</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、コーン、あお豆</p>	<p>赤 牛乳、ゆし豆腐、豚肉、あずき</p> <p>黄 米、ごま、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ねぎ、ごぼう、エンサイ、こんにゃく</p>
<p>赤 牛乳、うすあげ、豚肉、豆腐、ポークみそ、ツナ缶、ひじき、ちきあぎ</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 へちま、長ねぎ、こんにゃく、にんじん、オレンジ</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶</p> <p>黄 米、麦、大豆油、ラード、小麦粉</p> <p>緑 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、パパイア、きゅうり</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、いか、もずく</p> <p>黄 米、三温糖、大豆油、砂糖、でんぷん</p> <p>緑 しょうが、しいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、小松菜、白菜、キャベツ</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、粉チーズ</p> <p>黄 パン、じゃがいも、小麦粉、押し麦</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、白菜、パセリ、マッシュルーム</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、魚そうめん、もずく</p> <p>黄 米、大豆油、三温糖</p> <p>緑 にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、だいこん、グリーンピース、ねぎ、パイン、しいたけ</p>
<p>赤 牛乳、豚肉、うすあげ、ちきあぎ</p> <p>黄 米、大豆油、さといも、でんぷん</p> <p>緑 ごぼう、にんじん、長ねぎ</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、ちきあぎ</p> <p>黄 米、大豆油、さといも、でんぷん</p> <p>緑 ごぼう、にんじん、長ねぎ</p>	<p>赤 牛乳、アーサ、かまぼこ、豆腐</p> <p>黄 米、麦、大豆油、三温糖、砂糖</p> <p>緑 にんじん、しょうが、いんげん</p>	<p>赤 牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、豚肉</p> <p>黄 米、さといも、ごま、パン粉、砂糖</p> <p>緑 にんじん、だいこん、長ねぎ、にがり</p>	<p>赤 牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳</p> <p>黄 米、麦、じゃがいも、大豆油</p> <p>緑 にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります☆