

# 9月給食予定献立表

| 行事<br>欠食  | 日<br>(曜日) | 献立名   | 主な食品と体内でのはたらき                        |   |  |
|-----------|-----------|---|--------------------------------------|---|--|
|           |           |   | おもに体の組織をつくる<br>(赤の食品)<br>たんぱく質・無機質   | おもにエネルギーとなる<br>(黄の食品)<br>炭水化物・脂肪                        | おもに体の調子を整える<br>(緑の食品)<br>ビタミン                        |
| 村内<br>中学校 | 3<br>月    | 牛乳 ひじきごはん ゆし豆腐汁<br>千草焼き おかか和え                         | 牛乳 豚肉 ひじき ゆし豆腐 みそ 卵<br>鶏肉 糸削り しらす干し  | 米 麦 油 砂糖  | 人参 ごぼう 椎茸 いんげん ねぎ<br>胡瓜 きゃべつ                         |
|           | 4<br>火    | 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐<br>野菜の中華和え フルーツ缶                       | 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム 卵                  | 米 麦 ごま油 でん粉 油 砂糖<br>アーモンド                               | 人参 玉ねぎ 長ねぎ 竹の子 椎茸<br>木くらげ 生姜 にんにく にら もやし<br>胡瓜 パイン   |
|           | 5<br>水    | 牛乳 カレーうどん いんげんのごま和え<br>大学芋                            | 牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ                       | うどん 油 ごま ドレッシング<br>さつま芋 砂糖 水あめ はちみつ                     | 人参 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 椎茸<br>いんげん 胡瓜                        |
|           | 6<br>木    | 牛乳 麦ごはん じゃが芋としめじのみそ汁<br>沖縄風野菜炒め 味付けのり 果物              | 牛乳 油揚げ みそ コンビーフハッシュ<br>厚揚げ のり        | 米 麦 じゃが芋 油  | しめじ にら きゃべつ 人参 ピーマン<br>もやし バクチョイ 果物                  |
| 仲幼        | 7<br>金    | 牛乳 パン 焼きハンバーグ チーズ<br>ヌードルコンソメスープ コールスローサラダ            | 牛乳 鶏肉 牛肉 大豆 チーズ                      | パン パン粉 スパゲティー じゃが芋<br>砂糖 コールスロー                         | 人参 玉ねぎ パセリ きゃべつ 胡瓜<br>コーン                            |
|           | 10<br>月   | 牛乳 スパゲティーミートソース<br>野菜コロケ きゃべつのゆずドレサラダ 果物              | 牛乳 豚肉 牛肉 レバー グリンピース<br>卵 ツナ          | スパゲティー 砂糖 油 じゃが芋<br>小麦粉 パン粉 ドレッシング                      | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム<br>トマト コーン きゃべつ もやし 胡瓜<br>果物     |
|           | 11<br>火   | 牛乳 もちきびごはん 梅みそ<br>魚ソーメン汁 千切りイリチャー 果物                  | 牛乳 魚ソーメン 豆腐 わかめ みそ<br>糸削り 豚肉 昆布 かまぼこ | 米 もちきび 砂糖 ごま こんにゃく<br>油                                 | 冬瓜 ねぎ 梅肉 切干大根 人参 果物                                  |
|           | 12<br>水   | 牛乳 チキンピラフ コーンスープ<br>オムレツのケチャップソースかけ<br>ちくわサラダ         | 牛乳 鶏肉 ウインナー グリンピース 卵<br>ちくわ          | 米 麦 バター 油 じゃが芋 でん粉<br>砂糖 ごま ごま油                         | 玉ねぎ 赤ピーマン マッシュルーム<br>コーン 人参 パセリ 小松菜 もやし              |
|           | 13<br>木   | 牛乳 麦ごはん 恩納のみそ汁<br>ちくわのマヨネーズ焼き もやし炒め                   | 牛乳 豚肉 みそ ちくわ 脱脂粉乳<br>生クリーム 厚揚げ 糸削り   | 米 麦 里芋 マヨネーズ 油  | 冬瓜 人参 しめじ ねぎ パセリ もやし<br>きゃべつ にら                      |
|           | 14<br>金   | 牛乳 ツナサンド(パン・ツナサンドの具)<br>麦のポタージュスープ<br>キャベツとコーンのソテー 果物 | 牛乳 ツナ 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳<br>白花・大福豆 ウインナー  | パン マヨネーズ 砂糖 麦 じゃが芋<br>小麦粉 バター 油                         | 人参 玉ねぎ ピクルス 胡瓜 パセリ<br>きゃべつ コーン 果物                    |
|           | 18<br>火   | 牛乳 麦ごはん かき玉汁<br>豆腐ハンバーグ ひじき炒め                         | 牛乳 卵 豆腐 みそ 鶏肉 枝豆 ひじき<br>大豆 かまぼこ      | 米 麦 でん粉 小麦粉 パン粉<br>こんにゃく                                | えのき茸 ねぎ 人参 もやし                                       |
|           | 19<br>水   | 牛乳 五穀ごはん 煮つけ<br>アジフライのタルタルソースかけ                       | 牛乳 大豆 豚肉 昆布 ちくわ 厚揚げ<br>アジ 卵          | 米 もちきび 麦 ひえ アマランサス<br>ごま こんにゃく 里芋 砂糖 油<br>小麦粉 パン粉 マヨネーズ | 冬瓜 人参 いんげん 生姜 玉ねぎ<br>ピクルス                            |
|           | 20<br>木   | 牛乳 麦ごはん 中華スープ<br>キャベツのカキソース炒め 果物                      | 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 厚揚げ                     | 米 麦 でん粉 油   | コーン 木くらげ きゃべつ 人参 ピーマン<br>果物                          |
|           | 21<br>金   | 牛乳 パン 焼きウインナー<br>ブロッコリーのトマト煮 シークァーサー白玉                | 牛乳 ウインナー 豚肉                          | パン じゃが芋 油 白玉 ゼリー<br>砂糖                                  | ブロッコリー 人参 玉ねぎ トマト りんご<br>パイン みかん シークァーサー             |
|           | 25<br>火   | 牛乳 山菜ごはん わかめのすまし汁<br>きびなごのカレー揚げ 春雨の酢の物                | 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ<br>豆腐 きびなご ハム     | 米 油 小麦粉 でん粉 春雨 ごま<br>砂糖 ごま油                             | 山菜 椎茸 人参 いんげん えのき茸<br>長ねぎ 胡瓜                         |
|           | 26<br>水   | 牛乳 麦ごはん コーンと豆腐のスープ<br>牛肉とブロッコリー炒め キムチ                 | 牛乳 豆腐 卵 牛肉 厚揚げ                       | 米 麦 でん粉 砂糖 油  | コーン にら ブロッコリー 人参 長ねぎ<br>竹の子 白菜 大根 胡瓜                 |
|           | 27<br>木   | 牛乳 スパゲティーナポリタン<br>サイコロサラダ カットコーン                      | 牛乳 鶏肉 ウインナー 枝豆 ハム                    | スパゲティー 油 じゃが芋 砂糖<br>オリーブ油                               | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム<br>トマト にんにく ピクルス 赤ピーマン<br>胡瓜 コーン |
|           | 28<br>金   | 牛乳 もちきびごはん 冬瓜と豆腐のみそ汁<br>ゴーヤーの和え物 ウムクジ天ぷら              | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ ささ身                      | 米 もちきび さつま芋 芋くず 油<br>砂糖 コールスロー マヨネーズ                    | 冬瓜 ねぎ 苦瓜 胡瓜 人参 コーン                                   |

☆学校給食費は、期限内に収めましょう。(納付期限を過ぎた納付書は、農協・琉銀・沖銀・海銀での支払いは可能です)