

# 令和元年 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。

(行事や本日の給食のテーマ)



欠食等を表示します

食品	体内ではたらく
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

カ  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 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

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	2(月) むぎ ごはん なつやさいの キーマカレー パン サラダ MILK	3(火) なし むぎ ごはん せんぎり イリチー おきなわ みそしる MILK	4(水) ハンバーグ コールスロー サラダ バーガーパン クリーム スープ MILK	5(木) うまかつてん むぎ ごはん しおこん ぶあえ ちくぜんに 欠食：幼稚園 MILK	6(金) トーカチ さかなのみぞれあんかけ くろまい ごはん ピーナツ あえ なかみじる MILK
あ か	牛乳、豚肉、牛肉、豚レバー、豚ガラ 大豆	牛乳、豆腐、ポーク、みそ、削り節 豚肉、昆布、チキアギ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、大豆、鶏ガラ 白花豆、大福豆、ツナ、ハンバーグ	牛乳、鶏肉、ちくわ、昆布、大豆、削り節	牛乳、なにかみ、豚肉、削り節、豚ガラ、 ツナ、みそ、ほき
き	米、麦、じゃが芋、サラダ油、マーガリン 小麦粉、オリーブ油、さとう、小麦粉	米、麦、じゃが芋 さとう、サラダ油	バーガーパン、小麦粉、生クリーム、三温糖 じゃが芋、マーガリン、サラダ油	米、麦、サラダ油、さとう、ごま油 ごま、うまかつ十	米、黒米、アーモンド、さとう、小麦粉 ピーナツバター、でん粉、サラダ油
み ど り	玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、人参、パイ なす、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、コーン	冬瓜、人参、玉ねぎ、切干大根、 こんにゃく、ねぎ、なし	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、コーン	人参、ごぼう、れんこん、大根、小松菜 あお豆、こんにゃく、椎茸、胡瓜、白菜	椎茸、こんにゃく、ねぎ、生姜 小松菜、大根、もやし、人参
こ ん だ て	9(月) あつやきたまご ごはん ごもくまめ もずくの すましじる MILK	10(火) ナッツごはん むぎ ごはん やさい いため ゆしどうふ MILK	11(水) アンサン ブルエッグ アセロラ ポンチ あみはい がパン ポトフ MILK	12(木) カエリののりがらめ カルシウム ごはん かぼちゃの そばろに あかだし 欠食：幼稚園 MILK	13(金) 十五夜 おつきみだんご ちくわの もみじあげ ごまあえ うどん つきみうどん(しる) MILK
あ か	牛乳、もずく、うすあげ、だいず、ひじき ちくわ、厚焼き玉子、削り節、昆布	牛乳、豆腐、削り節、昆布 豚肉、チキアギ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏ガラ アンサンブルエッグ	牛乳、あさり、とうふ、わかめ、赤だし みそ、とりにく、蒸し挽きわり大豆	牛乳、鶏肉、うすあげ、昆布、なると 削り節、ツナ、ちくわ、青のり、卵
き	米、じゃがいも、さとう、サラダ油	米、麦、ふ、サラダ油、でん粉 アーモンド、さとう、水あめ	あみ胚芽パン、じゃがいも、サラダ油 アセロラジュレ、白玉だんご	米、加納米、じゃが芋、サラダ油 アーモンド、さとう、黒糖、水あめ、でん粉	うどん、里芋、さとう、ごま お月見だんご、アーモンド、小麦粉
み ど り	大根、小松菜、えのきだけ、人参 あお豆、こんにゃく、しいたけ	えのきだけ、ねぎ、キャベツ、人参 もやし、玉ねぎ、からしな、ごぼう	玉ねぎ、大根、人参、シジ、ブロッコリー、 マッシュルーム、パイ、黄桃、みかん、サザンコ	小松菜、長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ あお豆、しいたけ	白菜、人参、椎茸、長ねぎ、小松菜、生姜 胡瓜、キャベツ、大根、人参、コーン
こ ん だ て	* 敬老の日 *		17(火) 地区陸上応援献立 あおぎりみかん むぎ ごはん スタミナ ぶたどん こんさいじる MILK	18(水) しそまきぼうぎょうざ ごはん ごもく ちゅうか いため わかめ スープ 欠食：西原東中 MILK	19(木) 食育の日 うめみそ むぎ ごはん ゴーヤー のツナあえ につけ 欠食：幼稚園、西中 MILK
あ か	* 秋分の日 *		牛乳、鶏肉、みそ、削り節 豚肉	牛乳、あさり、わかめ、豆腐、豚肉、鶏ガラ 削り節、いか、うずら卵、しそ巻き棒餃子	牛乳、豚肉、昆布、厚揚げ、みそ、削り節 チキアギ、鶏肉、糸けずり、ツナ
き	* 秋分の日 *		米、麦、じゃが芋、大豆油、さとう	米、ごま油、サラダ油、でん粉	米、麦、さとう、ごま、ごま油 はちみつ、サラダ油
み ど り	* 秋分の日 *		ごぼう、人参、大根、こんにゃく、 こんにゃくの芽 長ねぎ、玉ねぎ、黄ピーマン、にら、みかん	冬瓜、長ねぎ、えのきだけ、人参 玉ねぎ、白菜、パクチョイ、竹の子	大根、こんにゃく、人参、小松菜、 ゴーヤー、もやし、きゅうり
こ ん だ て	* 秋分の日 *		24(火) スパゲティ ミートソース れんこん サラダ シークアサー ケーキ 欠食：西原幼小、西原南幼小 MILK	25(水) さんまうめに ごはん ひじき いため シカムドウチ MILK	26(木) なっとう むぎ ごはん かいそう サラダ にくじゃが 欠食：幼稚園 MILK
あ か	* 秋分の日 *		牛乳、豚肉、牛肉、豚レバー、チーズ、 バウガン、卵、 大豆、豆乳、ヒヨコ豆、レッドキドニー、 白インゲン豆	牛乳、豚肉、かまぼこ、豚ガラ、削り節、 ひじき、チキアギ、大豆、ツナ、さんま梅煮	牛乳、豚肉、わかめ、ひじき、削り節 ツナ、なっとう
き	* 秋分の日 *		スパゲティ、さとう、オリーブ油 サラダ油、アーモンド、バター、小麦粉	米、サラダ油	米、麦、じゃが芋、さとう サラダ油
み ど り	* 秋分の日 *		人参、玉ねぎ、マッシュルーム、胡瓜、 キャベツ、 なす、ピーマン、トマト、レモン、 コーン、ブロッコリー	こんにゃく、椎茸、冬瓜、もやし 生姜、人参、キャベツ、にら	玉ねぎ、人参、長ねぎ、グリルピー こんにゃく、きゅうり、大根
こ ん だ て	30(月) たけのこシュウマイ ごはん パンサン スープ マーボー へちま 欠食：西原東幼小 MILK	せい かつ はや お はや お あさ 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん			
あ か	牛乳、豆腐、豚肉、豚レバー、みそ 大豆、卵、たけのこシュウマイ	一学期後半がスタートしましたが、まだ夏休み気分が抜けずにいる人もいないのでしょうか？沖縄ではまだまだあつい日が続きますので、体調をくずさないように生活のリズムをしっかり整えることが大切です。9月は各学校、運動会や地区陸上などの行事もありますので、こまめに水分もとり、からだを休めながら練習にはげてください			
き	米、さとう、でん粉、ごま油、ごま はるさめ、サラダ油	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。			
み ど り	へちま、人参、玉ねぎ、竹の子 長ねぎ、椎茸、きゅうり、もやし	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。			
		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。			

☆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。