



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
あかの食品	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



学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

9月のコロナ対策提供品

今月も引き続き、コロナ感染症による沖縄県産品の流通減少等の対策のため、子ども達に様々な食品を提供していただきました。

今回は沖縄県・宮古島市・JAおきなわ様より提供していただきました。

初めて食べる食品もあると思いますので、食物アレルギーを持つ児童生徒は、必ずアレルギー詳細表を確認してから食べるようにしましょう。

9/6(月)【黒糖あがらさー】
JAおきなわ様提供

9/17(金)【しおちんすこう】
沖縄県提供

9/22(水)【冷凍マンゴー】
宮古島市提供

新米の時期がやってきました!

今年度9月中旬ごろまで伊平屋産「ちゅらひかり」西表島産「ひとめぼれ」を提供します。

貴重な沖縄県産米を味わっていただきましょう。

普段の給食では福岡県産「ひのひかり」を提供しています。

こ ん だ て	6(月)【黒糖あがらさー提供】	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、いわし、ツナ、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ウインナー、ぶたにく、いんげんまめ、ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、さんま
みどり	にんじん、しいたけ、えだまめ、しょうが、ゴーヤー、もやし、モウイ	にんじん、しいたけ、ごぼう、きゅうり、しょうが、コーン	にんじん、とうがん、コーン、ちんげんさい、キムチ、にんにくのめ、キャベツ、みかん、もも、さくらんぼ、パイン、ナタデココ、アセ	にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんにく、トマト、ピーマン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、パパイア、こんにゃく、しそ、うめ
小学校	C 683 P 26.3 F 20.9	C 664 P 25.6 F 27.6	C 634 P 17.6 F 18.3	C 627 P 28.2 F 20.2	C 663 P 26.4 F 21.3
中学校	C 790 P 30.3 F 23.7	C 805 P 30.1 F 32.8	C 810 P 20.7 F 21.5	C 788 P 35.4 F 24.1	C 813 P 31.2 F 23.8

こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)【県産お土産菓子提供】
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ、かつおぶし、とり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたにく、ツナ、だいず	ぎゅうにゅう、みそ、いわし、とり
みどり	にんじん、しいたけ、れんこん、こんにゃく、えだまめ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、パパイア、きゅうり、にんじん	キャベツ、セロリ、にんじん、コーン、しめじ、いんげん、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく	にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、パプリカ	とうがん、こまつな、にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、いんげん
小学校	C 601 P 20.1 F 20.5	C 687 P 24.4 F 24.3	C 660 P 17.5 F 24.7	C 626 P 30.7 F 29.3	C 663 P 25.5 F 25.7
中学校	C 727 P 24.1 F 24.4	C 865 P 29.7 F 29.1	C 815 P 20.8 F 29.9	C 724 P 35.3 F 32.4	C 803 P 30.3 F 29

こ ん だ て	20(月)敬老の日	21(火)十五夜献立	22(水)【宮古島産マンゴー提供】	23(木)秋分の日	24(金)
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、さんま、とりにく、のり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、スケソウダラ、ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく
みどり	にんじん、しいたけ、れんこん、こんにゃく、えだまめ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり	にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん、えだまめ、ほうれんそう、きゃべつ、れんこん	にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、きりぼしだいこん、きゅうり、マンゴー	にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しょうが
小学校	C 625 P 22.4 F 17.8	C 623 P 21.8 F 15.4	C 623 P 21.8 F 15.4	C 624 P 19.5 F 15.3	C 624 P 19.5 F 15.3
中学校	C 777 P 28.8 F 22.9	C 790 P 26.1 F 17.8	C 790 P 26.1 F 17.8	C 810 P 23 F 16.5	C 810 P 23 F 16.5

こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	登校前に毎日朝ごはん
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう、あさり、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ、さば	ぎゅうにゅう、とりにく、スケソウダラ、ミックスビーンズ	朝食をとる習慣がない
みどり	しいたけ、なごみ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、きくらげ、オレンジ、しょうが、キャベツ	にんじん、にんにく、たまねぎ、パセリ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	にんじん、とうがん、こんにゃく、いんげん、ほうれんそう、キャベツ	たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	→まずは何かを食べる
小学校	C 648 P 19.6 F 25.6	C 655 P 28.4 F 22.8	C 663 P 25.5 F 25.7	C 654 P 28.4 F 25.5	すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。
中学校	C 835 P 23.4 F 30.7	C 800 P 33.8 F 26.4	C 793 P 30.3 F 29	C 776 P 32.8 F 28	

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
 (炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)
 ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。