



※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5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、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	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

**\*平良調理場の紹介\***

学校数：小学校9校 中学校7校  
合計16校  
食数：約4240食  
事務所：5名  
県栄養士：2名  
調理委託：オーディフ  
⇒栄養士：1名  
⇒調理員：32名

安全・安心でおいしい給食を届けるよう頑張ります！

にゅうがく しんきゅう

## ご入学・ご進級おめでとうございます

しんねんど はじ あたら かんきょう ひと きんちよう ひと  
新年度が始まりました。新しい環境にワクワクしている人も、緊張している人も

いることでしょう。すべてのみなさんにとって、毎日の学校給食が楽しい時間になれば嬉しいです。みなさんの健やかな成長と健康を願い、今年も栄養バランスや衛生管理を考えた食事を提供していきます。しっかり食べて、元気いっぱい

たの がっこうせいかつ す 楽しい学校生活を過ごしてくださいね。

こ ん だ て	8(月)	9(火) 【1学期スタート】	10(水) 【とうがんの日】	11(木)	12(金)					
あか き みどり	【4月の欠食予定】 9日(火) 平良中全 北中1年 久松中1年  26日(金) 久松小全 鏡原小全  30日(月) 西辺中全	とうふのにくみそ あんつつみ アセロラミルク 豆腐のそぼろに いわしかぼすれもんに ごはん わかめのみそしる	こんさいサラダ キーマカレー ナン やさいスープ	かぼちゃサラダ ベビーチーズ トマトリゾット くるまふと とりにくのナゲット	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふのにくみそあんつつみ、かつおぶし、あぶら、ごめ、さとう、アセロラミルク にんにく、しいたけ、キャベツ、きゅうり、あかピーマン C 606 P 23.5 F 18.2 C 704 P 27.2 F 19.6	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、いわしかぼすれもんに、とりにく、あつあげ、ごめ、さとう、てんぷん はくさい、ながねぎ、とうがん、にんにく、たまねぎ、しめじ、こまつな、しょうが C 574 P 24.5 F 16.8 C 693 P 29.7 F 19.2	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、大豆、ツナ(マグロ) ナン、じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう だいごん、にんにく、しめじ、セロリ、にんにく、たまねぎ、ミックスベジタブル、れんこん、ごぼう、きゅうり C 528 P 22.6 F 23.7 C 651 P 27.6 F 28.5	ぎゅうにゅう、とりにく、くるまふととりにくのナゲット、ミックスベジタブル、ベビーチーズ、オリーブあぶら、ごめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう にんにく、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、コーン、トマト、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー C 518 P 21 F 24.5 C 644 P 25.8 F 30.2		
こ ん だ て	15(月) 【新小1年給食開始】	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)					
あか き みどり	ほうれんそうオムレツ おいおいデザート(新小1のみ) オレンジ(新小1以外) チキンピラフ ごまネーズサラダ	フレンチサラダ えだまめとうふのミンチカツ コッペパン かぼちゃスープ	パパイイリチー レンコンいりひらつくね(小1、中2) ごはん いなむどうち	はなやさいマリネ ハンバーグソースかけ パーカーハウスパン ジュリエンヌスープ	かいそうサラダ りんご ごはん チキンカレー	ぎゅうにゅう、とりにく、ほうれんそうオムレツ、ハム あぶら、ごめ、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま、おいおいデザート にんにく、たまねぎ、にんにく、コーン、ピーマン、れんこん、きゅうり、オレンジ C 601 P 21.2 F 21 C 751 P 26.7 F 26	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこごめ、えだまめとうふのミンチカツ、ツナ(マグロ) コッペパン、あぶら たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんにく C 610 P 24.2 F 21.2 C 730 P 28.7 F 23.8	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、レンコンいりひらつくね ごめ、あぶら C 600 P 25.1 F 18.7 C 764 P 32.3 F 24.3	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ツナ(マグロ) パーカーハウスパン たまねぎ、にんにく、キャベツ、パセリ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン C 566 P 24.6 F 20.2 C 673 P 28.2 F 22.4	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそう ごめ、あぶら、じゃがいも、さとう にんにく、たまねぎ、にんにく、ピーマン、だいごん、きゅうり、りんご C 600 P 18.4 F 17.6 C 733 P 22.3 F 20.9
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)					
あか き みどり	ぎょうざ オレンジ ごもくチャーハン はるさめサラダ	だいごんサラダ やさいにくだんご(小1、中2) コッペパン にんにくポタージュ	だいがくいも(小1、中2) ぶたのしょうがやき(ごはんの上にのせてください) ごはん なめこのみそしる	しろみぎかなフライ とろろずい ひきなすり	ちくさやき トマトミートペンネ ごぼうとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎょうざ、ハム あぶら、ごめ、りよくとうはるさめ、さとう、ごま、あぶら にんにく、しいたけ、にんにく、ピーマン、コーン、ながねぎ、パパイイリチー、きゅうり、にんにく、オレンジ C 604 P 18.8 F 21.7 C 734 P 21.9 F 26.1	ぎゅうにゅう、とりにく、しろいんげんまめ、やさいにくだんご、ツナ(マグロ)、だいご コッペパン、あぶら、じゃがいも、さとう たまねぎ、にんにく、パセリ、だいごん、きゅうり、コーン C 576 P 24.4 F 18.7 C 767 P 32.2 F 24	ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、ぶたにく ごめ、あぶら、さとう、だいがくいも、ごま だいごん、なめこ、ながねぎ、たまねぎ、にんにく、しめじ、しょうが C 612 P 22.3 F 21 C 792 P 27 F 27	ぎゅうにゅう、とりにく、しろみぎかなフライ、ちくわ、あぶらあげ ごめ、あぶら、さとう、ごま、あぶら はくさい、エリンギ、こまつな、しいたけ、にんにく、だいごん、ピーマン C 538 P 24.1 F 23.5 C 619 P 27.8 F 26.4	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、ちくさやき、ツナ(マグロ) あぶら、さとう、マカロニ、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用) にんにく、たまねぎ、にんにく、セロリ、なす、トマト、ピーマン、ごぼう、きゅうり C 600 P 24.2 F 25.9 C 737 P 29.7 F 31.8
こ ん だ て	29(月) 【昭和の日】	30(火)	<p>まいつき こんだてひょう かくにん</p> <h3>*毎月の献立表を確認しましょう*</h3> <p>まいつきくば こんだてひょう ひつか しょくざい 毎月配られる献立表には、その日使われる食材が書かれています。食べたことのない食材があるかもしれませんので、なるべく毎日確認しましょう。</p> <p>とく しょくもつ 特に、食物アレルギーをもつ じどう せいと ほごしや 児童生徒・保護者のみなさんは しょうさいこんだてひょう アレルギー詳細献立表をしっかりと かくにん ねが 確認するようにお願いします。</p>		みんなで協力 楽しい給食 給食当番の人も、 それ以外の人も、 協力して準備をするようにしましょう。					
あか き みどり	いwashioyogani オレンジ ひじきとだいのごはん ゆかりあえ	いwashioyogani オレンジ ひじきとだいのごはん ゆかりあえ								
あか き みどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、かまぼこ、だいご、いwashioyogani あぶら、ごめ にんにく、しいたけ、はくさい、きゅうり、こまつな、ゆかり、オレンジ C 607 P 22.5 F 23.5 C 739 P 26.6 F 27.9									

※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・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー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。