

9月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質

22日(火)は 秋のお彼岸

毎月19日は「食育の日」



栄養目標	小学校	食品の働きを知ろう (3つの基礎食品群・五大栄養素)
中学校	食品の働きを知ろう (6つの基礎食品群)	

月	火	水	木	金
	1	2	3	4

こんだて

ウンケージュシー (お迎えジュシー)

沖縄では旧盆の迎え日に、ご先祖様をお迎えするのに硬ジュシーを、ご仏前にお供えます。

赤	牛乳 さば とり肉 魚のすり身 わかめ みそ
黄	精白米 ごま さとう オリーブ油
緑	人参 しめじ 白菜 ほうれん草 キャベツ 小松菜
栄養価	501 28.6 20.0
中学	592 33.0 22.6

こんだて

ウークイ (旧盆の送り日)

ごはん

赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ
黄	八重山そば 大豆油
緑	生姜 キャベツ 人参 ちやし オレンジ 白ネギ
栄養価	602 24.6 22.8
中学	716 30.4 24.6

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 昆布
黄	うすあげ 大豆 みそ
緑	精白米 大豆油
栄養価	625 26.0 18.3
中学	739 30.0 20.5

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆
黄	わかめ みそ
緑	中華めん さとう ごま 大豆油 ごま油
栄養価	594 25.3 21.8
中学	716 30.4 25.8

こんだて

赤	牛乳 牛肉 寒天
黄	精白米 小麦粉 ルウ 大豆油
緑	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン 果物缶詰
栄養価	735 20.1 25.3
中学	898 23.8 30.5

こんだて

赤	牛乳 マグロフレーク 卵 とうふ
黄	精白米 さとう 大豆油
緑	人参 玉ねぎ いんげん 生姜 冬瓜 小松菜
栄養価	602 22.9 14.4
中学	716 27.5 16.3

こんだて

赤	牛乳 とり肉 かまぼこ
黄	ポークランチョ うすあげ みそ 白いんげん豆
緑	ねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ 人参 からし菜 ほうれん草
栄養価	638 24.5 22.8
中学	787 29.9 27.3

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆
黄	わかめ みそ
緑	中華めん さとう ごま 大豆油 ごま油
栄養価	594 25.3 21.8
中学	716 30.4 25.8

こんだて

赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵
黄	パン マヨネーズ
緑	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり パプリカ
栄養価	635 25.5 29.8
中学	788 31.0 36.0

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 卵 わかめ とうふ みそ
黄	精白米 さとう 大豆油
緑	パパイア 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白ネギ グレープフルーツ
栄養価	646 25.7 19.3
中学	783 31.2 22.7

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 ぶた肉
黄	スパゲティー 大豆油 オリーブ油
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく バジル
栄養価	652 25.4 26.0
中学	773 29.0 30.7

こんだて

赤	牛乳 とり肉 チーズ
黄	精白米 くるま麩 バター
緑	人参 玉ねぎ コーン 枝豆 きゅうり レーズン かぼちゃ
栄養価	557 21.9 20.6
中学	695 27.4 24.9

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 ぶた肉
黄	わかめ みそ
緑	中華めん さとう ごま 大豆油 ごま油
栄養価	594 25.3 21.8
中学	716 30.4 25.8

こんだて

赤	牛乳 とり肉 ヨーグルト
黄	パン ルウ バター 大豆油
緑	キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ 果物缶詰 パイン
栄養価	685 22.0 23.3
中学	862 29.5 27.8

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちぎく とうふ 大豆
黄	精白米 小麦粉 大豆油
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 白ネギ 生姜 福神漬け
栄養価	670 28.6 21.7
中学	814 34.9 25.9

こんだて

敬老の日

健康で元気なお年寄りが多い沖縄では、伝統料理は長寿食としてよく知られています。沖縄では食べ物を「クスイムン」とか「ヌチグスイ」といいます。これは「薬になるもの」「命の薬」という意味で、食べ物が健康を守る大きな力になるという考えが生活に根付いていることの表れです。沖縄料理では、ゴーヤー、ヘチマ、イカスミ、豚肉、ヤギ肉などを使ったものが有名ですが、他にも、黒糖や海藻、豆腐もよく食べます。野草や薬草で作ったお茶もよく飲むといった特徴もあります。私達も古きを尋ねて元気の秘訣を学びましょう。

こんだて

赤	牛乳 とり肉 ベーコン 卵
黄	精白米 大豆油
緑	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 小松菜 マッシュルーム グリーンピース しめじ
栄養価	634 21.6 22.2
中学	766 25.0 25.7

こんだて

赤	牛乳 とり肉
黄	パン じゃが芋 さつま芋 小麦粉 ルウ バター ドレッシング
緑	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン
栄養価	678 25.9 26.3
中学	838 31.8 31.4

こんだて

赤	牛乳 島産和牛 とうふ みそ
黄	精白米 さとう ごま
緑	パイン 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 小松菜
栄養価	756 26.8 30.7
中学	927 32.6 37.6

こんだて

赤	牛乳 ベーコン かまぼこ まぐろ 厚揚げ みそ
黄	精白米 大豆油
緑	パパイア 人参 ニラ 小松菜 大根 生姜
栄養価	586 22.3 17.2
中学	705 26.6 19.9

こんだて

赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすあげ
黄	八重山そば じゃが芋 大豆油
緑	ねぎ 生姜 小松菜 白菜 人参
栄養価	609 26.0 20.4
中学	704 30.7 22.5

こんだて

赤	牛乳 あじ とり肉 わかめ マグロフレーク
黄	精白米 沖縄紫芋 じゃが芋 マヨネーズ 大豆油
緑	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり
栄養価	632 25.8 26.6
中学	743 29.4 30.5

秋の味覚 旬の味

果物がおいしい季節です。給食ではなかなかいろんな種類を毎日出せませんが、ご家庭では秋の味覚をたっぷり楽しんでくださいね。旬のものは、安くて栄養価も高く、新鮮なものが多く出回ります。新米・かき・なし・ぶどう・さんま・さつまいも、あなたは秋の味覚をいくつ知っていますか？旬の味を満喫しましょう。

秋の味覚 旬の味

果物がおいしい季節です。給食ではなかなかいろんな種類を毎日出せませんが、ご家庭では秋の味覚をたっぷり楽しんでくださいね。旬のものは、安くて栄養価も高く、新鮮なものが多く出回ります。新米・かき・なし・ぶどう・さんま・さつまいも、あなたは秋の味覚をいくつ知っていますか？旬の味を満喫しましょう。