



# 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。



毎月19日は「食育の日」

2学期が始まります  
まだまだ暑い日が続きます。  
栄養バランスの良い食事と、質の良い睡眠で、しっかりと体

食品群	体内での働き			栄養価					
	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	脂質			
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									
	月	火	水	木	金				
	30	31	1	2	3				
こんだて									
赤	牛乳 牛肉	牛乳 ぶた肉 卵 かまぼこ ポークランチョ うす揚げ みそ	牛乳 とり肉 卵 魚すり身 ヨーグルト	牛乳 アグー豚肉 厚揚げ わかめ みそ	牛乳 魚(いわし) ちくわ マグロフレーク 豆腐 もずく				
黄	精白米 小麦粉 団子 大豆油	精白米 大豆油	中華そば パン粉 ごま 大豆油	精白米 三温糖	精白米 片栗粉 ごま ごま油 三温糖				
緑	玉ねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 みかん・パイン・フルーツカクテル缶	人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ からし菜	きゅうり きゃべつ 人参 もやし	生姜 にんにく イングン 人参 玉ねぎ 小松菜	小松菜 生姜 きゅうり 人参 白菜 大根				
栄養価	小学	20.6	25.9	29.5	30.9	25.0			
	中学	31.4	29.1	22.3	25.5	17.6			
	6	7	8	9	10				
こんだて									
赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ 厚揚げ うす揚げ わかめ	牛乳 魚(ホキ) とり肉 魚すり身 チーズ	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	牛乳 とり肉 ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 のり				
黄	精白米 大豆油	精白米 小麦粉 パン粉 ごま パター 大豆油	八重山そば パン粉 大豆油	精白米 じゃが芋 小麦粉 大豆油	精白米 三温糖 片栗粉 大豆油 ごま				
緑	パパイア 人参 ニラ 小松菜	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ ごぼう きゅうり 大根 枝豆	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 にんにく	人参 玉ねぎ ブロッコリー にんにく みかん・パイン・黄桃・フルーツカクテル缶	玉ねぎ ピーマン ナス パプリカ スッキーニ レンコン ヤングコーン だけのこ しいたけ イングン ニラ				
栄養価	小学	22.2	23.7	22.8	22.6	21.7			
	中学	19.3	25.4	27.8	24.8	19.8			
	13	14	15	16	17				
こんだて									
赤	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 厚揚げ ちくわ わかめ みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ チリメン わかめ	牛乳 ぶた肉 豆腐 もずく みそ	牛乳 ぶた肉 マグロフレーク 大豆 うす揚げ こんぶ わかめ みそ				
黄	精白米 ごま 大豆油	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	八重山そば 小麦粉 黒糖 三温糖 ごま オリーブ油	精白米 三温糖 大豆油	精白米 ごま 三温糖 ごま油 大豆油				
緑	人参 白菜 ねぎ 木くらげ しめじ 小松菜 白菜キムチ	人参 玉ねぎ にんにく ニラ 生姜 コーン	ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 小松菜	ニラ 玉ねぎ 人参 にんにく 冬瓜 小松菜 グレープフルーツ	人参 ごぼう イングン もやし パイン				
栄養価	小学	22.0	25.8	29.1	23.8	22.7			
	中学	20.6	32.7	22.0	19.6	20.1			
	20	21	22	23	24				
こんだて									
赤		牛乳 卵 ぶた肉 ちくわ	牛乳 とり肉 ウインナー つくね		牛乳 ぶた肉 豆腐 納豆 うす揚げ みそ				
黄		うどん	精白米 マーガリン		精白米 大豆油				
緑		ほうれん草 人参 白ねぎ パナナ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン しめじ グリーンピース ほうれん草		きゃべつ 人参 玉ねぎ もやし ニラ 小松菜 しいたけ しめじ				
栄養価	小学	22.6	22.6	28.6					
	中学	17.7	27.6	23.8					
	27	28	29	30					
こんだて									
赤	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	牛乳 魚(あじ) とり肉 卵 わかめ みそ	牛乳 とり肉 卵	牛乳 牛肉 卵 豆腐					
黄	精白米 マヨネーズ	精白米 パン粉 大豆油	スパゲティー オリーブ油	精白米 ごま 三温糖 ごま油					
緑	きゃべつ 玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー きゅうり 枝豆	人参 しめじ 白菜 小松菜 コーン きゅうり ほうれん草	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく	白ネギ もやし ほうれん草 人参 コーン 冬瓜 ニラ					
栄養価	小学	22.2	27.1	22.3	22.2				
	中学	28.1	22.9	33.5	27.3				

食べ物は、働きによつて大きく3つの基礎食品群と五大栄養素に分けられます。その働きを知って、自分の体に必要な量をしっかりと食べることを