

令和5年度



9月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877

◆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

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
体調を整えましょう！



毎月19日は「食育の日」

給食目標

きそくただ規則正しい食事をしよう

	月	火	水	木	金
					1
					牛乳 ベーコン ウインナー チーズ 鶏肉 大豆
					ピタパン ジャが芋
					玉ねぎ 人参 小松菜
					570 28.0 23.1
					632 31.1 25.8
	4	5	6	7	8
こんだて					
赤	牛乳 豚肉 ゆし豆腐 みそ さんま わかめ	牛乳 鶏肉 ウインナー	牛乳 鶏肉 わかめ	牛乳 かまぼこ モズク 豆腐 魚そうめん 厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏レバー
黄	精白米 ごま油 三温糖	精白米 大豆油 ジャが芋	うどん 大豆油 三温糖 オリーブ 油	精白米 大豆油 三温糖	精白米 大豆油 小麦粉
緑	ごぼう 人参 パプリカ ねぎ こんにゃく	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ パプリカ コーン	キャベツ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜	パパイア 人参 ニラ ニンニク しょうが アセロラ	玉ねぎ 人参 パプリカ マッシュルーム みかん パイン 黄桃
栄養価	小学 652 25.2 22.0 中学 784 30.5 24.7	607 23.8 20.3 734 28.2 23.5	639 16.9 30.0 720 19.0 33.2	585 22.4 16.2 705 27.0 18.8	615 20.2 17.4 791 24.6 20.4
	11	12 ※13日の献立に変更	13 ※12日の献立に変更	14	15
こんだて					
赤	牛乳 ベーコン 卵 ちくわ みそ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆 みそ	牛乳 もずく 鶏ミンチ 刻み揚げ みそ	牛乳 豚肉 刻み揚げ 厚揚げ 大豆 みそ 納豆 ひじき
黄	精白米 大豆油	精白米 大豆油 ジャが芋 小麦	中華麺 ごま油	精白米 大豆油 三温糖	精白米 大豆油 ジャが芋
緑	玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ からし菜 ニンニク	玉ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 コーン きくらげ ニンニク しょうが	玉ねぎ 人参 ニラ コーン 冬瓜 からし菜	玉ねぎ 人参 ほうれん草 こんにゃく
栄養価	小学 605 22.2 18.7 中学 731 26.7 22.0	575 18.8 25.7 610 21.7 22.8	591 27.5 21.4 714 33.2 25.4	620 21.8 16.9 742 26.1 19.6	565 24.1 16.5 712 31.1 20.1
	18	19	20 ※一部変更あり	21 ※一部変更あり	22
こんだて					
赤		牛乳 あさり 卵 豆腐 わかめ きざみ揚げ	牛乳 鶏肉 オーシャンキング ヨーグルト チーズ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 厚揚げ	牛乳 かまぼこ いわし 豚肉 みそ 昆布 わかめ 豆腐
黄		精白米 大豆油 ごま	中華麺 大豆油 ごま	精白米 大豆油 三温糖 ジャが芋 春 雨	精白米 大豆油
緑		ごぼう 人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 長ねぎ	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン	玉ねぎ 人参 ニラ 白菜 コーン 小松菜	切り干し大根 人参 冬瓜 ねぎ こんにゃく
栄養価	小学 593 25.3 22.2 中学 729 30.6 26.5	755 27.0 31.4 840 30.3 33.1	709 23.9 23.4 839 28.1 27.0	603 25.0 20.1 705 28.9 21.9	
	25	26	27 ※一部変更あり	28	29
こんだて					
赤	牛乳 ベーコン かまぼこ 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆	牛乳 鶏肉 大豆	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ
黄	精白米 大豆油	精白米 コールスロードレッシング	スパゲッティ 大豆油 オリーブ油	精白米 小麦粉 大豆油 ジャが芋	精白米 大豆油 ごま油 もち粉 砂糖
緑	パパイア 人参 ニラ ねぎ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー マッシュルーム	玉ねぎ 人参 トマト	玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん パイン 黄桃 アロエ レーズン	白菜 人参 いんげん ほうれん草
栄養価	小学 545 19.2 18.7 中学 664 22.8 22	639 23.1 28.0 759 26.3 31.9	615 27.0 23.6 770 34.1 28.8	691 20.5 19.3 807 23.7 22.6	597 20.4 18.2 746 25.7 22.3