



月			火			水			木			金		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			30 牛乳 マローキャベツ井 せんぎりスープ ももヨーグルト	31 牛乳 ごはん あげぎョウザ えのきとくわかめの ナムル ちゅうかコンスープ	1 牛乳 きじゆん食パン かぼちゃグラタン ウインナーいため こめこスープ ブルーベリージャム	2 牛乳 サザエカレー そうめんかぼちゃのあえもの								
			中学年 エネルギー 687 Kcal 蛋白質28.3	中学年 エネルギー 686 Kcal 蛋白質23.2	中学年 エネルギー 654 Kcal 蛋白質26.6	中学年 エネルギー 596 Kcal 蛋白質21.2 《じばさんぶつ 給食》								
			あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のもとなる	みどりの食品 体のちようしをととのえる	あかの食品 牛乳 ヨーグルト	きいろの食品 むぎ米 じゃがいも でんぶん さとう ごま油	みどりの食品 にんじん にら こまつな ごま油 キャベツ にんにくしょうが ねぎ・きくらげ もやし しいたけ	あかの食品 牛乳 きじゆん食パン ジャム こめこ 油 バター	きいろの食品 にんじん ほうれんそう かぼちゃ マッシュルーム しめじ たまねぎ	みどりの食品 にんじん ブロッコリー さとう カレーウ ごま油 そうめんかぼちゃ きゅうり たまねぎ			
			主に 無機質	主に 炭水化物	主に ビタミンA	主に たんぱく質	主に 脂質	主に ビタミンC	主に たんぱく質	主に 脂質	主に ビタミンC			
5 牛乳 ごはん チヂミ パンパンジーサラダ ワカメスープ	6 牛乳 ごはん いしがきおのからあげ かりかりうめあえ なめこのみそしる	7 牛乳 タコライス 青パパイアサラダ パインゼリー 《おきなわけん給食》	8 牛乳 ナン ギーマカレー カリフラワーサラダ	9 牛乳 ごはん うさぎハンバーグ ひじきのにも そうめんじる つきみゼリー 《おつきみ給食》										
中学年 エネルギー 594 Kcal 蛋白質23.8	中学年 エネルギー 660 Kcal 蛋白質24.8	中学年 エネルギー 646 Kcal 蛋白質25.2	中学年 エネルギー 580 Kcal 蛋白質28.2	中学年 エネルギー 663 Kcal 蛋白質24.7										
あかの食品 牛乳 わかめ	きいろの食品 米 さとう ごま油 ごま	みどりの食品 にんじん にら	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 ぎゅう肉 ハム だいず レンズ豆	きいろの食品 米 こめこ 油 キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ・うめ	みどりの食品 にんじん ごまつな トマト パプリカ にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり 青パパイア	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 ぎゅう肉 だいず	きいろの食品 ナン じゃがいも カレーウ 油 ピーマン・きゅうり たまねぎ にんにくしょうが カリフラワー とうもろこし	みどりの食品 にんじん トマト アスパラガス ビーマン・きゅうり たまねぎ にんにくしょうが とうもろこし	あかの食品 牛乳 ひじき さとう ぶた肉 とり肉 あぶらあげ	きいろの食品 米 そうめん さとう	みどりの食品 にんじん ごまつな えだまめ しいたけ ねぎ			
12 牛乳 ごはん うまに ブロッコリーのごまあえ	13 牛乳 ごはん 魚のトマトチーズやき にんじんしりしり はくさいスープ	14 牛乳 ごはん ぎゅう井 さわにわん なし	15 牛乳 ミルクロール うどんじる スパイシーポテト	16 牛乳 ピザパン ワンタンスープ 青りんごゼリー										
中学年 エネルギー 612 Kcal 蛋白質24.6	中学年 エネルギー 595 Kcal 蛋白質30.3	中学年 エネルギー 646 Kcal 蛋白質24.1	中学年 エネルギー 604 Kcal 蛋白質25	中学年 エネルギー 598 Kcal 蛋白質22.6										
あかの食品 牛乳 のり ぶた肉 ハム	きいろの食品 米 じゃがいも えだまめ しらたき さとう 油 ごま たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが	みどりの食品 にんじん にら ほうれんそう アスパラガス 油 ごま たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ	あかの食品 牛乳 チーズ ぶた肉 ウインナー かまぼこ ちくわ	きいろの食品 ミルクロール うどん じゃがいも 油 カレー粉 たまねぎ しいたけ ごぼう	みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ごぼう	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ウインナー かまぼこ ちくわ	きいろの食品 ミルクロール うどん じゃがいも 油 カレー粉 たまねぎ しいたけ ごぼう	みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ごぼう	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず	きいろの食品 むぎ米 ワンタン さとう ごま油	みどりの食品 にんじん ごまつな チンゲンサイ しょうが だいこん もやし・ぜんまい えのきだけ きくらげ			
(栄養素) 9月平均値 エネルギー 640kcal たんぱく質 25.5g 脂質 1.8g 食塩 28% カルシウム 350mg マグネシウム 91mg 鉄 3.2mg 亜鉛 3.3mg ビタミンA 204μg ビタミンB1 0.64mg ビタミンB2 0.56mg ビタミンC 32mg 食物セシイ 4.5g			20 給食なし 			21 牛乳 ハヤシライス マカロニサラダ ぶどう 中学年 エネルギー 674 Kcal 蛋白質22.5			22 牛乳 バターロール やきラーメン とうにゅうフルーツ 中学年 エネルギー 668 Kcal 蛋白質24.7			今月の行事食 2日(金)じばさんぶつ給食 7日(水)おきなわ県給食 9日(木)お月見給食 29日(木)アメリカ給食 		
26 牛乳 ごはん にくどうふ きりぼしだいこんの ナムル	27 牛乳 わかめごはん とりさつま だんごじる	28 牛乳 ごはん ブルコギ サンラータン レモンマフィン	29 牛乳 ミルク食パン チキンナゲット チョップドサラダ チリコンカン 《アメリカ 給食》	30 牛乳 ぶたにくのカレー井 おかかあえ あぶらあげのみそしる										
中学年 エネルギー 604 Kcal 蛋白質27	中学年 エネルギー 696 Kcal 蛋白質23.6	中学年 エネルギー 662 Kcal 蛋白質28.2	中学年 エネルギー 700 Kcal 蛋白質30.5	中学年 エネルギー 648 Kcal 蛋白質28.2										
あかの食品 牛乳	きいろの食品 米 じゃがいも しらたき さとう 油 ごま油	みどりの食品 にんじん いんげん	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 ハム とうふ	きいろの食品 米 こんにやく さとう 油 たまねぎ ねぎ・ごぼう しいたけ だいこん きゅうり	みどりの食品 にんじん えだまめ ほうれんそう さつまいも たまねぎ さといもしいたけ だいこん ごぼう・ねぎ	あかの食品 牛乳 たまご ぶた肉 とうふ みそ	きいろの食品 米 マフィン さとう でんぶん 油	みどりの食品 にんじん ごまつな にら ごま油 たまねぎ たけのこ もやし にんにくしょうが きくらげ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 だいず・ひよこ豆	きいろの食品 ミルク食パン さとう ハヤシウ 油	みどりの食品 にんじん パプリカ トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	あかの食品 牛乳 かつおぶし ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ みそ	きいろの食品 米 じゃがいも はるさめ こむぎこ・さとう カレーウ 油 かまぼこ あぶらあげ みそ	みどりの食品 にんじん ごまつな グリーンピース しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし・きくらげ

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。