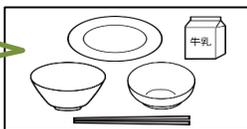




9月 こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合には学校にお知らせします。

こんだて	2(月)	3(火)	4(水)	5(木) 金武小5年欠食	6(金) 金武小5年欠食
	<p>グレープフルーツ</p> <p>ひじきいため</p> <p>じゃんぼおにぎり (麦ごはん・油みそ・のり)</p> <p>かしわじる</p>	<p>お芋のアーモンドがらめ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>パパイアのシークアサーあえ</p> <p>五目チャーハン</p> <p>白菜の中華炒め</p>	<p>かぼちゃとチーズのサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>麦と野菜のスープ</p>	<p>バナナ</p> <p>いわしみそ煮</p> <p>肉野菜の生妻いため</p> <p>麦ごはん</p> <p>もずくのすまし汁</p>
	牛乳 ツナ みそ のり 鶏肉 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 赤いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 きなこ	牛乳 ハム 豚肉 豚レバー 油揚げ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 金時豆 大豆 チーズ	牛乳 もずく 豆腐 いわし 豚肉
米 麦 アーモンド 三温糖 こめ油	スパゲティ こめ油 さつまいも アーモンド	米 麦 こめ油 でんぷん 三温糖 ごま油	パン 大麦 こめ油 じゃがいも エッグケア 三温糖	米 麦 こめ油 三温糖	
みどり	大根 人参 小松菜 なら こんにゃく グレープフルーツ	玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 トマト えだまめ ピーマン にんにく きゅうり カリフラワー	玉ねぎ 人参 赤ピーマン コーン ししとう しょうが 白菜 たけのこ きくらげ にんにく パパイア 大根 きゅうり しょうが シークアサー	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 セロリ にんにく トマト きゅうり かぼちゃ	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ えだまめ パナップ
	9(月)	10(火) トーカチによせて	11(水)	12(木)	13(金) 中川小1年欠食
	<p>ナムル</p> <p>鶏だんごと野菜の甘酢あん</p> <p>麦ごはん</p> <p>ビーフンスープ</p>	<p>クーフリチャー</p> <p>田芋のから揚げ</p> <p>黒米麦ごはん</p> <p>なかみ汁</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>なすときのこのスパゲティ</p>	<p>キャベツのピクルスあえ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ハンサンスー</p> <p>シュウマイ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
牛乳 豚肉 油揚げ つくね	牛乳 豚中身 豚肉 昆布	牛乳 しらす干し 豚肉 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身魚	牛乳 豚肉 鶏レバー 大豆 豆腐 みそ シュウマイ ハム わかめ	
米 麦 ビーフン ごま ごま油 三温糖 でんぷん	米 麦 黒米 こめ油 田芋 三温糖	スパゲティ こめ油 じゃがいも 三温糖	パン じゃがいも こめ油 エッグケア 三温糖	米 麦 こめ油 三温糖 でんぷん 春雨 ごま油 ごま	
みどり	きくらげ 人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン れんこん ししとう もやし きゅうり	ねぎ 切り干し大根 ししとう こんにゃく しょうが	しめじ エリンギ なす 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン	トマト 玉ねぎ 白菜 人参 にんにく キャベツ きゅうり 黄ピーマン ピクルス	玉ねぎ 人参 なら ししとう にんにく しょうが もやし きゅうり
こんだて	9月1日 防災の日	17(火) 十五夜によせて	18(水)	19(木) 金武小6年欠食	20(金) 金武小6年欠食
	<p>備える食品を考えよう</p> <p>米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。</p>	<p>十五夜大福</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>煮込みうどん</p> <p>大根いため</p>	<p>オレンジ</p> <p>さばのごま風味焼き</p> <p>切干大根の和え物</p> <p>屋嘉じゅーしー</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>キャベツのスープ煮</p>	<p>きびなごのから揚げ</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>あわご飯</p> <p>沖縄風につけ</p>
	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 厚揚げ キャベツ 入りつくね	牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 厚揚げ キャベツ 入りつくね	牛乳 豚肉 カエリ さば ちくわ	牛乳 きなこ スkimミルク 鶏肉	牛乳 豚肉 昆布 厚揚げ みそ きびなご 鶏肉
米 麦 ビーフン ごま ごま油 三温糖 でんぷん	うどん こめ油 三温糖 十五夜大福	米 麦 こめ油 ごま 三温糖 ごま油	パン 油 黒糖 三温糖 アーモンド ごま じゃがも	米 もちきび 三温糖 でんぷん 米粉 油 ごま	
みどり	長ねぎ 玉ねぎ ししとう 人参 ほうれん草 大根 いんげん	人参 からし菜 ししとう 切り干し大根 きゅうり オレンジ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく いんげん	
こんだて	9月 金武町生産食材	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	<p>パパイア 黒米</p> <p>なら とうがん 豆腐</p>	<p>ごま菓子</p> <p>しらすとわかめのサラダ</p> <p>沖縄やきそば</p>	<p>オレンジ</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>豚肉と厚揚げの炒め</p> <p>キムタクごはん</p>	<p>パパイアのマセドアンサラダ</p> <p>赤魚のピザ焼き</p> <p>あみパン</p> <p>マッシュルームスープ</p>	<p>みそカツ</p> <p>もやしと小松菜の炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p>
	牛乳 豚肉 さつあまあげ しらす干し わかめ	牛乳 豚肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 厚揚げ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 赤魚 ハム 赤いんげん豆	牛乳 豆腐 トンカツ みそ ツナ
学校給食では金武町内生産食材、沖縄県産食材を中心に活用し給食を提供しています。	沖縄そば こめ油 三温糖 ごま アーモンド コーンフレーク バター マッシュマロ	米 ごま油 三温糖 こめ油 肉まん	パン 小麦粉 バター じゃがいも エッグケア アーモンド 三温糖	米 麦 三温糖 こめ油 ごま	
みどり	人参 もやし キャベツ ピーマン なら きゅうり 大根	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜キムチ グリンピース たくあん キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく オレンジ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン パパイア きゅうり	ねぎ もやし 小松菜 人参 なら しめじ	
こんだて	30(月) 金武中学校欠食	夏の疲れを吹き飛ばそう!			沖縄の行事
	<p>オレンジ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>米粉のハヤシライス</p>	<p>夏休みが終わり2学期が始まりました。休み明けは夏の疲れが出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとり心がかげましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。</p> <p>疲労回復には、ビタミンB1!</p> <p>ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。</p>			<p>10日：トーカチ</p> <p>旧暦の8月8日に行う88歳のお祝いです。健康で長生きできますようにと願いをこめてお祝いをする行事です。</p>
	牛乳 牛肉 ツナ	<p>ビタミンB1を多く含む食品</p> <p>豚肉・ハム、玄米、胚芽米、豚肉、鶏肉、魚類、大豆類、たらこ、ウナギ</p> <p>アリシンを含む食品</p> <p>たまねぎ、にんにく、らっきょう</p>			<p>17日：十五夜</p> <p>十五夜とは旧暦の8月15日の夜のことです。沖縄では「ふちゃぎ」という餅をお供えし、作物の収穫に感謝し仏壇や火の神様にお供えします。</p>
米 麦 じゃがいも こめ油 マカロニ エッグケア					
みどり	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり コーン オレンジ				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。