

令和3年 9月の予定献立表



久米島町立学校給食センター
電話番号 098-985-2790



※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。

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとどめる

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質		塩分
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	
小学校	650 kcal	830 kcal	21.1~32.5 g	27.0~41.5 g	14.4~21.7 g	18.4~27.7 g	2.0 g 未満
中学校	830 kcal		27.0~41.5 g		14.4~21.7 g	18.4~27.7 g	2.5 g 未満

曜日	9月の給食指導目標		9月の栄養指導目標	
	好ききらいなく食べて 丈夫な体をつくらう	食品のはたらきを 知ろう	給食だより も読んでみ	
1 (水)	やさしいコロッケ	もやしいため もちぎびごはん	わかめと とうふのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ、わかめ、しょうぶ つせいたんぱく、ぶたにく
2 (木)	ミートソース スパゲティ	ブロッコリーサラダ		ぶたにく、ぎゅうにく、ツナ
3 (金)★球美の日献立	みそクッキー	サクナいりそばごはん もずくスープ		ぶたにく、だいず、みそ、とうふ、もずく
6 (月)	ぶたにくの しょうがいため	むぎごはん あつあげのみそしる		あつあげ、みそ、ぶたにく
7 (火)	みかんゼリー	ひやしちゅうか きゃべついり		ハム(乳)、たまご、わかめ、とりにく、ぶた にく
8 (水)★黒糖アガラサーを楽しもう	さばのカレーやき	むぎごはん シカムドゥチ		ぶたにく、かまぼこ、サバ
9 (木)	もやしのナムル	むぎごはん マーボーナーベラー		ぶたにく、とうふ、みそ、ハム(乳)
10 (金)	トマトミートオムレツ	ゴボウサラダ コッペパン コンソメスープ		とりにく、ツナ、たまご
13 (月)★県産お菓子をしよう	シークワサー	さんしょくごはん さわにわん		ぶたにく、たまご
14 (火)	パッションフルーツ	ゆしどうふと やさいのみそしる	かみかみ きんぴらどん	ぶたにく、ゆしどうふ、みそ
15 (水)	さかなのてりやき	シマナーチャンプルー	むぎごはん とんじる	ぶたにく、みそ、あつあげ、シーチキン、ホキ シ
16 (木)	イワシのおかか	クープイリチー	むぎごはん なかみじる	ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ、イワシ、かつおぶ し
17 (金)	コーンビーンズサラダ	こくとうパン ミートボールいり トマトシチュー		ミートボール、ベーコン、ハム(乳)、あかい んげんまめ、ひよこめめ、えんどうまめ
20 (月)	敬老の日			
21 (火)★十五夜	きのこソースかけ ハンバーグ	おつきみ ゆずあえ	むぎごはん おつきみじる	あぶらあげ、みそ、ハンバーグ、かつおぶし
22 (水)	サンマのゆずみそに	パパイヤイリチー	むぎごはん アーサじる	アーサ、とうふ、ベーコン、かまぼこ、さん ま、みそ
23 (木)	秋分の日			
24 (金)	アジフライ	ひじきごはん さつまじる		ぶたにく、ひじき、とりにく、あぶらあげ、み そ、アジ
27 (月)	わふうたれにくだんご	きのこスパゲティ たまご やさいのスープ		ベーコン、たまご、とりにく、だいず
28 (火)	チキンのハーブやき	コーンピラフ ABCスープ		とりにく、ひよこめめ、ウインナー
29 (水)	モーウィのごまサラダ	むぎごはん あつあげのちゅうかに		ぶたにく、あつあげ、うずらのたまご、ハム
30 (木)	チキンカレーライス フルーツポンチ			とりにく
9月の欠食予定				
◆13日(月) 久米島小 清水小				
◆21日(火) 仲里小				
◆24日(金) 大岳小				
◆27日(月) 美崎小				

※学校給食費は、期限内(25日まで)に納めましょう。口座振替の方は預金残額の確認をお願いします。