

令和8年

8・9月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

※さかなや肉には骨がついていることがあるので、よく噛んで気を付けて食べましょう
※食べ物、食べやすい大きさにしてよく噛んで食べましょう。

渡嘉敷村立学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て	31(月) ぎゅうにゅう ポークカレー こまつなのコールスロー フルーツポンチ	1(火) ぎゅうにゅう もちきびごはん マーボーなす だいがくいも だいこんとわかめのちゅうかスープ	2(水) ぎゅうにゅう クープジュシー スルルーてんぷら いんげんのスーナー クーリジシ	3(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん あげだしょうふ ひじきいため とうがんのみそしる	4(金) ぎゅうにゅう こくとうパン しまざかなのピザソースやき ミックスピーンズのサラダ マッシュルームスープ
あか	牛乳、豚肉、ハム	牛乳、豆腐、豚肉、麦、みそ、わかめ	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、きびなご、全卵、豆腐、白みそ、カステラ、かまぼこ	牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき、チキアギ、油揚げ、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、しいら、チーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、鶏肉、白花生、白いんげん豆
き	米、大麦、じゃがいも、こめ油、さとう、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	米、もちきび、さとう、こめ油、こめ油、でん粉、さつまいも、大豆油、水あめ、ごま	米、こめ油、小麦粉、でん粉、大豆油、ごま、さとう	米、もちきび、でん粉、大豆油、さとう、こめ油	強力粉、さとう、ショートニング、黒糖、はちみつ、こめ油、小麦粉、バター
みどり	にんにく、たまねぎ、にんにく、ブルーベリー、小松菜、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、りんご、黄桃、みかん、バイン、シー、クワサー	にんにく、たまねぎ、こねぎ、にんにく、しょうが、なす、木くらげ、だいこん、長ねぎ	しいたけ、にんにく、こねぎ、いんげん、こんにゃく、とうがん	だいこん、青ねぎ、しいたけ、にんにく、こんにゃく、あお豆、とうがん、カイワレ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、マト、パセリ、あお豆、コーン、きゅうり、キャベツ、レモン、マッシュルーム、にんにく
小学校	E 620 P 19.5 F 16.6	E 681 P 24.1 F 23.9	E 626 P 27.2 F 25.7	E 592 P 23 F 21.3	E 642 P 32.5 F 21.1
中学校	E 802 P 23.4 F 18.8	E 868 P 28.9 F 27.1	E 802 P 32.5 F 29.3	E 776 P 28.3 F 24.9	E 750 P 38 F 24.3
こ ん だ て	7(月) ぎゅうにゅう むぎごはん とうがんのちゅうかに なっとうアンダンスー じゃがいもとアーサのスー	8(火) ぎゅうにゅう むぎごはん こぶじめマンビカーのからあげ よごし やさいたつぷりすましじる なし	9(水) ぎゅうにゅう むぎごはん ナーペーラーンブシー あおりのポテトピーンズ きくらげのスー	10(木) ぎゅうにゅう こくとうアーモンドトースト チキンサラダ かぼちゃのポタージュ	11(金) ぎゅうにゅう キムチチャーハン ししゃもフライ キャベツのごまずあえ にらたまスー
あか	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、麦、みそ、納豆、糸けずり、アーサ	牛乳、しいら、白みそ、わかめ	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、麦、みそ、大豆、青のり	牛乳、脱脂粉乳、とりさきみ	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、フライ、全卵、絹ごし豆腐
き	米、大麦、こめ油、でん粉、ごま油、さとう、じゃがいも	米、大麦、でん粉、大豆油、ごま、こめ油、さとう	米、大麦、こめ油、さとう、じゃがいも、でん粉、大豆油、はるさめ、ごま油	強力粉、さとう、ショートニング、バター、黒糖、アーモンド、こめ油、小麦粉	米、ごま油、ごま、こめ油、大豆油、さとう
みどり	しょうが、とうがん、たまねぎ、にんにく、たけのこ、木くらげ、あお豆、こねぎ	しょうが、小松菜、だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、なし	へちま、にんにく、にら、木くらげ、たまねぎ、チンゲンサイ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく、パセリ、かぼちゃ、たまねぎ	たまねぎ、にんにく、白菜、キムチ、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にら
小学校	E 572 P 22.7 F 17.9	E 584 P 22.6 F 17.9	E 617 P 25.5 F 19.7	E 639 P 25.4 F 26.2	E 619 P 21.5 F 28.1
中学校	E 736 P 27.2 F 20.1	E 749 P 27.7 F 20.4	E 790 P 30.6 F 22.3	E 741 P 28.6 F 30.1	E 752 P 24.3 F 30.8
こ ん だ て	14(月) ぎゅうにゅう しょうゆラーメン じゃがバター あんにんどうふ	15(火) ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが はるさめのすのもの いりこののりがらめ あさりのみそしる	16(水) ぎゅうにゅう うずまきパン インディアンサラダ レッドクラムチャウダー ネーブルオレンジ	17(木) 渡小3～6年欠食・琉球料理の日 ぎゅうにゅう むぎごはん スナックレバー タマナーチャンプルー アーサじる	18(金) トーカチ (旧8/8) ぎゅうにゅう くろまいごはん クープイリチー キャベツのシークワサーあえ イナムドウチ こくとうアンダーギー
あか	牛乳、にぼし、豚肉、なるとわかめ	牛乳、豚肉、とりさきみ、カエリ、青のり、あさり、絹ごし豆腐、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、あさり	牛乳、豚レバー、豆腐、豚肉、糸けずり、アーサ	牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ、ツナ、カステラ、かまぼこ、厚揚げ、甘口白みそ、全卵
き	ラーメン、こめ油、ごま油、じゃがいも、バター、杏仁豆腐	米、大麦、じゃがいも、こめ油、緑豆、はるさめ、さとう、ごま、ごま油、大豆油	強力粉、さとう、ショートニング、でん粉、大豆油、マカロニ、じゃがいも、こめ油、小麦粉、バター	米、大麦、じゃがいも、でん粉、こめ油、さとう、ごま	米、黒米、さとう、こめ油、小麦粉、黒糖、大豆油
みどり	にんにく、長ねぎ、チンゲンサイ、コーン、パセリ、みかん、黄桃、バナナ、アップル	たまねぎ、にんにく、こんにゃく、いんげん、きゅうり、木くらげ、青ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、トマ、オレンジ	しょうが、あお豆、キャベツ、にんにく、にら、えのきたけ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、シークワサー、しいたけ
小学校	E 559 P 21.4 F 14.9	E 635 P 29.1 F 17	E 602 P 29.2 F 17.6	E 626 P 28.1 F 22.9	E 686 P 24.3 F 25
中学校	E 670 P 25.3 F 16.6	E 815 P 34.9 F 19	E 697 P 33.1 F 19.7	E 801 P 33.4 F 26.1	E 873 P 29.2 F 28.5
こ ん だ て	21(月)  敬老の日	22(火)  国民の休日	23(水)  秋分の日	24(木) ぎゅうにゅう ハヤシライス じゃこサラダ シークワサーゼリー	25(金) 十五夜献立 ぎゅうにゅう もちきびごはん シブインブシー ゴーヤーのあげに みそしる ふちやぎ(十五夜行事食)
あか				牛乳、豚肉、しらす干し	牛乳、豆腐、豚肉、麦、みそ、小豆
き				米、大麦、こめ油、さとう、ごま油、ごま	米、もちきび、さとう、こめ油、でん粉、大豆油、ごま、もち粉
みどり				マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく、小松菜、キャベツ、にんにく、コーン、シークワサー	とうがんにんにく、にら、ゴーヤー、えのきたけ、たまねぎ、こねぎ
小学校	E 591 P 23.3 F 16	E 688 P 29.8 F 27.9	E 591 P 23.3 F 16	E 659 P 22.2 F 16.9	E 659 P 22.2 F 16.9
中学校	E 769 P 28.2 F 17.8	E 874 P 29.8 F 28.3	E 807 P 34.5 F 32.5	E 852 P 26.8 F 19	E 852 P 26.8 F 19
こ ん だ て	28(月) ぎゅうにゅう むぎごはん さかなてんぷら ごもくきんぴら わかめのみそしる あおぎりみかん	29(火) ぎゅうにゅう ナスとトマトのミートスパゲティ かいそうサラダ かぼちゃのむしパン	30(水) ぎゅうにゅう ペにいもパン スパニッシュオムレツ こまつなのアーモンドあえ スープスパゲティ	置き方を覚えよう！ 	
あか	牛乳、まぐろ、全卵、豚肉、わかめ、油揚げ、麦みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、海藻ミックス、わかめ	牛乳、脱脂粉乳、全卵、ウインナー、とりさきみ、あさり、白花生、白いんげん豆		
き	米、大麦、小麦粉、大豆油、こめ油、さとう、ごま	スパゲッティ、こめ油、さとう、小麦粉	強力粉、さとう、ショートニング、紅芋、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、アーモンド、こめ油、スパゲッティ、小麦粉、バター		
みどり	ごぼう、いんげん、にんにく、こんにゃく、たまねぎ、こねぎ、みかん	たまねぎ、にんにく、なす、にんにく、トマト、こんにゃく、寒天、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、小松菜、マッシュルーム、パセリ		
小学校	E 578 P 23.5 F 16.7	E 709 P 24.9 F 24.6	E 688 P 29.8 F 27.9		
中学校	E 739 P 28.9 F 18.8	E 874 P 29.8 F 28.3	E 807 P 34.5 F 32.5		