令和8年

9月 よていこんだてひょう

南風原町立学校給食共同調理場
TEL：098-889-3691

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

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こんだて	 大きな災害が起こると、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。最低３日分、できれば１週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。 **備えておくと安心です**	1(火)　防災の日 牛乳 ひじきいため ごはん　とんじる	2(水) 牛乳 ポークビーンズ コッペパン　ラビオリスープ ♥ココアあげパン(幼・翔小)	3(木) 牛乳 ちくわのごまてりやき ごはん　シブインブシー（冬瓜のみそ煮）	4(金) 牛乳 ごぼうのあまからいため ごはん　あぶらあげのみそ汁
あか		ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　みそ　ひじき あぶらあげ　かまぼこ　ツナ	ぎゅうにゅう　とりにく　ラビオリ　ぶたにく ベーコン 白いんげん豆　レッドキドニー　だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ　かまぼこ みそ　ちくわ　あおのり	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あぶらあげ　みそ ちくわ
き		こめ　じゃがいも　だいず油　さとう	パン　じゃがいも　だいず油　さとう　こくとう アーモンド	こめ　だいず油　さとう　ごま油　ごま	こめ　だいず油　さとう　ごま油　ごま
みどり		にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ　えだまめ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ　にんにく えだまめ　トマト	とうがん　にんじん　えだまめ　こまつな こんにゃく	たまねぎ　にんじん　こまつな　ごぼう　しょうが いんげん　こんにゃく
こんだて	7(月) 牛乳 フルーツポンチ むぎごはん　♥ポークカレー	8(火) 牛乳 タッカルビ ごはん　サムゲタン風スープ	9(水) 牛乳 チキンとペンネのクリームに コッペパン　ミネストローネ ♥ココアあげパン（南風原中）	10(木) 牛乳 はつがげんまい入りひらつくね こんぶのつくだに ごはん　はんぺんすましじる	11(金) 牛乳 カエリあまから ごはん　だいこんのちゅうかふうに
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぶたレバー	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく　だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう　はんぺん　かまぼこ　とうふ わかめ　こんぶ　平つくね	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりレバー　だいず あつあげ　みそ　カエリ
き	こめ　おおむぎ　じゃがいも　だいず油　こむぎこ ゼリー	こめ　げんまい　ごま油　でんぷん　さつまいも だいず油　さとう	パン　だいず油　じゃがいも マカロニ なまクリーム こむぎこ　マーガリン　さとう　こくとう　アーモンド	こめ　ごま　さとう　ごま油	こめ　ごま油　さとう　でんぷん　アーモンド ごま
みどり	にんじん　たまねぎ　えだまめ　にんにく　みかん パイン　おうとう　ナタデココ	きくらげ　にんじん　えのきたけ　ながねぎ にんにく　しょうが　たまねぎ　キャベツ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト　にんにく パセリ	えのきたけ　だいこん　きくらげ	たまねぎ　にんじん　だいこん　きくらげ にんにく
こんだて	14(月) 牛乳 さばのごまみそかけ ごはん　とりごぼうじる	15(火) 牛乳 ちゅうかポテト ガパオライス ごはん　もずくスープ	16(水) スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのてりやきソース バーガーパン　塩こうじポトフ	17(木)　琉球料理の日 牛乳 シークワーサーゼリー クファジューシー　べにいもコロッケ	18(金)　トーカチ/しまくとぅばの日 牛乳 クーブイリチー ごはん　シカムドゥチ
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　さば　みそ	ぎゅうにゅう　もずく　とうふ　とりにく　だいず	ぎゅうにゅう　とりにく　ウインナー　ハンバーグ チーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ　こんぶ
き	こめ　でんぷん　さとう　ごま	こめ　さとう　だいず油　ごま油　ちゅうかポテト	パン　じゃがいも　だいず油　さとう　でんぷん	こめ　だいず油　べにいもコロッケ　ゼリー	こめ　だいず油　さとう
みどり	ごぼう　だいこん　にんじん　こんにゃく えのきたけ　こまつな　しょうが	だいこん　たまねぎ　赤ピーマン　黄ピーマン しめじ　にんじん　にんにく	キャベツ　たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム	にんじん　しいたけ　ねぎ	とうがん　しいたけ　こんにゃく　しょうが
こんだて	21(月) 敬老の日 	22(火) 	23(水) 秋分の日 	24(木) 牛乳 きびなごのなんばんづけ ごはん　とうがんじる	25(金)　十五夜 おつきみだんご 牛乳 ごもくに ごはん　さといものみそしる
あか				ぎゅうにゅう　とりにく　あぶらあげ　きびなご	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　あぶらあげ みそ　とりにく　だいず
き				こめ　だいず油　でんぷん　さとう	こめ　さといも　だいず油　さとう　だんご
みどり				にんじん　とうがん　こまつな　たまねぎ　ピーマン	にんじん　たまねぎ　だいこん　しいたけ こんにゃく　いんげん
こんだて	28(月) 牛乳 魚のシークヮーサーソースかけ ごはん　ぶたにくとこんにゃくいため	29(火) 牛乳 タマナーチャンプルー ごはん　うちなーみそしる	30(水) 牛乳 こざかなアーモンド のりのりパスタ　チキンのハニーマスタードやき	おいしい給食リクエスト 9月から毎年恒例！小学6年生・中学3年生のリクエストを給食に取り入れています♪ 料理の前に♥がついているのがリクエストされたメニューです！ どの学級がリクエストしたのかは給食時間の放送でお伝えします！お楽しみに★	
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ　グルクン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　わかめ　みそ ツナ　あつあげ	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　のり 小魚アーモンド		
き	こめ　だいず油　さとう　でんぷん	こめ　だいず油	スパゲティ　だいず油　はちみつ		
みどり	こんにゃく　はくさい　にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ　にんにく　シークワサー果汁	とうがん　もやし　にんじん　たまねぎ　キャベツ からしな　にんにく	たまねぎ　にんじん　こまつな　えのきたけ ながねぎ　きくらげ　しいたけ　にんにく		