

令和8年

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

沖縄県立開邦中学校

TEL: 098-889-1715
FAX: 098-889-1709

開邦中の学校 給食摂取基準		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
中学校		814	34.6	22.6

こ ん だ て	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	さんま甘露煮 牛乳 かみかみサラダ じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん	ひじきの和風サラダ 牛乳 豚生姜焼き 山菜ごはん にら玉スープ	ひじき炒め 牛乳 キャベツ入り平つくね 麦ごはん 豚汁	キャロットラペ 牛乳 ほうれん草オムレツ ナスとトマトのミートソース スパゲティー(麺)	
中学校	C P F	C 880 P 32.7 F 30.4	C 769 P 35.6 F 30.1	C 777 P 28.8 F 28.7	C 805 P 29.8 F 35.4
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	ゴーヤーチャンプルー 牛乳 さばの梅おろしかけ もちきびごはん ツナけんちん汁	かぼちゃグラタン 牛乳 グリーンサラダ あさりのトマトチャウダー コッペパン	ナタデココフルーツ 牛乳 チキンカレー 麦ごはん(多)	五目きんぴら 牛乳 鯖の味噌煮 玄米入りごはん かき玉汁	ナッツ&魚 牛乳 しゅうまい もずく丼 麦ごはん うちなーみそ汁
中学校	C 792 P 35.9 F 29.7	C 741 P 26.1 F 29.4	C 746 P 23.6 F 18.1	C 766 P 36.2 F 26.5	C 826 P 34.2 F 31
こ ん だ て	12(土)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	手巻き海苔 牛乳 大豆入り油味噌 きびなごのかりかりフライ 麦ごはん 肉じゃが	かぼちゃの蒸しパン 牛乳 チンジャオロースー 麦ごはん ワンタンスープ	さつまいもチップス 牛乳 そばろ丼(炒り卵・とりそばろ) 麦ごはん 味噌けんちん汁	クレープ(県産パイン) 牛乳 ミヌダル チキナータシヤー 黒米ごはん ゆしどうふ	きゅうりとワカメの酢の物 牛乳 鯖の塩こうじ焼き クープジュシー イナムドウチ
中学校	C 800 P 33.9 F 20.8	C 849 P 37.2 F 21.8	C 810 P 33.1 F 30	C 818 P 35 F 27.9	C 801 P 37.4 F 34.3
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
				黒糖ピーンズ 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根イリチー もちきびごはん アーサ汁	お月見ゼリー 牛乳 豚のごま味噌焼き 人参シリシリー 麦ごはん 若竹汁
中学校	C P F	C P F	C P F	C 716 P 29.8 F 21.9	C 765 P 29.6 F 27
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)
	もやしの中華あえ 牛乳 うむくじてんぷら ジャージャー麺(肉味噌) ジャージャー麺(麺)	キャベツのアマビエチーズンドサラダ 牛乳 タンドリーチキン バーガーパン(スチマートのビーンズスープス入)	小松菜のナムル 牛乳 ちくわの磯辺天ぷら ゆかりごはん 筑前煮		
中学校	C 819 P 30 F 27.3	C 764 P 40.3 F 34	C 782 P 26.8 F 28.4	C P F	C P F

※材料・天候によって献立を変更することがあります。