



令和7年

10月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミ
カミ
献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食後の過ごし方を考えよう

<栄養目標> バランスよく食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	すぐにできる 食品ロスを減らす方法 残さず 食べよう	風車で長寿を祝う「カジマヤー」 旧暦の9月7日、または9月9日 の重陽の節句に、その年に97 歳になるお年寄りに風車（カジ マヤー）をプレゼントして、長寿 を祝うお祭りが行われます。	1(水) 食後の過ごし方 にくだんごの あまずいため ごはん カニカマイり ちゅうかスープ	2(木) 食品ロスを減らす こうや豆腐の たまごとじどん (ごはんに具をかけて食べてね) おぎごはん なめこの あかだし	3(金) いわしの日(10/4) いわしの しょうがに わかめの ツナあえ ごはん さわにわん 欠食：幼稚園、東小1・2年
	あか		牛乳、かにかま、わかめ、とうふ、肉団子	牛乳、とうふ、わかめ、みそ、ぶたにく、高 野豆腐、大豆、油あげ、たまご	牛乳、ぶたにく、いわし生煮、いわし生 煮、わかめ、ツナ
	き		こめ、でんぶん、ごま油、三温糖、黒糖、大 豆油	こめ、麦、三温糖、でんぶん、大豆油	こめ、三温糖、ごま、ドレッシング
	みどり		パクチョイ、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、たけの こ、れんこん、にんにく、しょうが、ウーヅパウダー	なめこ、だいこん、長ねぎ、にんじん、玉ね ぎ、あお豆	ごぼう、とうがん、にんじん、だいこん、た けのこ、えのき、長ねぎ、しょうが、きゅうり
小学校			E 551 P 20.8 F 16.4	E 566 P 23.8 F 18.6	E 539 P 19.6 F 18
中学校			E 666 P 24.9 F 18	E 688 P 28.3 F 20.9	E 659 P 23.7 F 20.5
こ ん だ て	6(月) 十五夜・お月見 おつきみゼリー （幼小）あきの かおりごはん （中）とりごはん	7(火) おからを食べやすく たいみそ ウクライリチー きびごはん クーリジシ	8(水) 手を洗って食べよう マカロニの カントリーいため ジュリエンスープ （幼小）きなこあげパン （中）こくとうパン	9(木) 沖縄県産のまぐろ まぐろの みそマヨやき （幼小）きなことあげパン （中）こくとうパン	10(金) ★1学期終了☆ ミルメークココア タコライス （ミートとやさいとチーズを のせて食べてね） おぎごはん めいよ コンソメスープ
	あか	牛乳、ぶたにく、油あげ、ししゃも、とり、く	牛乳、ぶたにく、たまご、かまぼこ、とり、 く、おから、たいみそ	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、レンズ 豆、ぶたにく、ウインナー	牛乳、ベーコン、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レ バー、レンズ豆、大豆、チーズ
	き	こめ、さつまいも、くり、大豆油、卵なしマヨネー ズ、じゃがいも、三温糖、お月見ゼリー	こめ、きび、三温糖、大豆油	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、 黒糖、黒糖パン、じゃがいも、マカロニ	こめ、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、 ごま、ごま油
	みどり	にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん、こんにゃく、ご ぼう、れんこん、いんげん、しょうが、しいたけ	とうがん、こんにゃく、しいたけ、にんじん、 玉ねぎ、きくらげ、ねぎ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、なす、アス パラ、マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ	ごぼう、にんじん、ごまつな、こんにゃく、長ねぎ、 にんにく、切干大根、きゅうり、もやし、たくあん
小学校	E 667 P 18.8 F 24.7	E 542 P 21.4 F 15.1	E 706 P 28.4 F 30	E 523 P 22.9 F 14.5	E 693 P 28.4 F 23.4
中学校	E 749 P 21.9 F 26.8	E 650 P 25.3 F 16.7	E 753 P 29.3 F 28.2	E 635 P 27.8 F 15.9	E 824 P 33 F 25.9
こ ん だ て	3つの食品の グループ おもにエネルギーのもとになる おもにたんぱく質のもとになる おもに体の調子をととのえるものになる	食育パズル 答えは「給食だより」にあるからチェックするリン♪ ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。	16(木) ☆2学期開始★ チョコアイス きのこの ペペロンチーノ マセドアン サラダ	17(金) 食育の日 なし シマナー チャンプルー ごはん チムシンジ	
	あか		牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、あつあ げ、チキアギ、ツナ、かつおぶし	
	き		スパゲティ、大豆油、オリーブ油、じゃがいも、アーモ ンド、卵なしマヨネーズ、三温糖、チョコアイス	こめ、じゃがいも、大豆油	
	みどり		玉ねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな、パプリカ、マッ シュルーム、ひらたけ、しいたけ、にんにく、とうがらし、きゅう り、ブロッコリー、コーン	だいこん、にんじん、にら、にんにく、しょう が、からしな、キャベツ、玉ねぎ、なし	
小学校	E 552 P 19.1 F 25.3	E 622 P 21.5 F 28.2	E 552 P 19.1 F 25.3	E 543 P 22.1 F 15.6	
中学校	E 622 P 21.5 F 28.2	E 622 P 21.5 F 28.2	E 622 P 21.5 F 28.2	E 658 P 26 F 17.3	
こ ん だ て	20(月) 牛乳飲んでる？ ひじきとやさいの とうふあげ （中）あきの かおりごはん （幼小）とりごはん	21(火) ごはんとおかずを交互に のりしおナムル ごはん マーボー豆腐	22(水) 沖縄そばの日(10/17) キャベツいり メンチカツ やさいそば ミミガーの ピーナッツあえ	23(木) バランスの良い食事 ぶたニラ もやしいため きびごはん いものこじる	24(金) 揚げパンのひみつ アーモンドサラダ クラム チャウダー （中）きなこあげパン （幼小）こくとうパン
	あか	牛乳、ぶたにく、油あげ、ひじきと野菜の 豆腐揚げ、厚あげ、みそ、とり、く	牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、のり	牛乳、ぶたにく、メンチカツ、ミミガー、みそ	牛乳、とりにく、油あげ、みそ、ぶたにく、あ つあげ
	き	こめ、さつまいも、くり、大豆油、三温糖、で んぶん、ごま油	こめ、三温糖、でんぶん、大豆油、ごま油、 ごま	沖縄そば、三温糖、ピーナッツバター	こめ、きび、里芋、さつまいも、大豆油、ご ま油
	みどり	にんじん、しめじ、ねぎ、なす、玉ねぎ、ピーマ ン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ	ウーヅパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ、にら、たけのこ、きくらげ、はくさい、もやし、きゅう り、ごまつな	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、にら、しょう が、にんにく、きゅうり、だいこん、もやし	こんにゃく、にんじん、まいたけ 生、もやし、 にら、玉ねぎ、キャベツ、にんにく
小学校	E 712 P 20.1 F 25.3	E 604 P 25.6 F 21.7	E 649 P 29.7 F 26.8	E 536 P 21.2 F 14.4	E 575 P 23.3 F 23.8
中学校	E 775 P 22.5 F 32.6	E 727 P 30.2 F 24.5	E 755 P 34 F 28.9	E 650 P 25.1 F 15.7	E 771 P 31.2 F 33.1
こ ん だ て	27(月) 祝☆カジマヤー かき パパイヤイリチー くろまいごはん なかみじる	28(火) ひじきの栄養 てつじんサラダ カルシウム ごはん まめと ひきにくの カレー	29(水) 秋の味覚【かぼちゃ】 きりぼしだいこんの ピリからいため わかめごはん かぼちゃの みそしる	30(木) 世界のウチナーンチュの日 （中） アーモンド ロモ・サルダート ごはん ディエタ・デ・ポヨ （チキンスープ）	31(金) ハロウィンメニュー さかなの ピザやき しらたま べにいの クリームスープ 欠食：南小1年
	あか	牛乳、ぶたにく、ツナ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、豚レバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆、大豆、白いんげん豆、ひじき、とり、く、レンズ 豆	牛乳、わかめ、みそ、とり、く、チキアギ	牛乳、とりにく、牛肉
	き	こめ、黒米、大豆油	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、ドレッシング	こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油	こめ、スパゲティ、じゃがいも、フライドポ テト、大豆油、三温糖、アーモンド
	みどり	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、パパイヤ、 にんじん、玉ねぎ、ごまつな、にら、柿	玉ねぎ、にんじん、セロリ、あお豆、ウーヅパウ ダー、にんにく、ごまつな、きゅうり、はくさい	かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、切干大根、キャベツ、 にんじん、にんにくの芽、こんにゃく、にんにく	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、かぼちゃ、しょうが、 オレガノ、赤たまねぎ、パプリカ、トマト、にんにく
小学校	E 530 P 21.6 F 13.9	E 680 P 25 F 24.9	E 506 P 17.1 F 12.9	E 546 P 20.5 F 15.2	E 696 P 30 F 20.7
中学校	E 636 P 25.4 F 15.2	E 825 P 29.7 F 28.6	E 613 P 20.2 F 14.2	E 720 P 26.2 F 22.2	E 803 P 34.9 F 23.1

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか？給食費の完納にご協力ください。