



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	体内でのばたらき
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」 	1(水) 食後の過ごし方 にくだんごの あまずいため ごはん カニカマいり ちゅうかスープ 牛乳、かににかま、わかめ、とうふ、肉団子 こめ、でんぶん、ごま油、三温糖、黒糖、大豆油 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、ウージパウダー E 551 P 20.8 F 16.4 E 666 P 24.9 F 18	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 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 こめ、麦、三温糖、でんぶん、大豆油 なめこ、だいこん、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、あお豆 E 566 P 23.8 F 18.6 E 688 P 28.3 F 20.9	3(金) べんとう お弁当の日
	6(月) 十五夜・お月見 おつきみゼリー ししゃもの カレーマヨやき (幼小)あきの かおりごはん (中) とりごはん ぶたバラと ごんさいの にもの 牛乳 牛乳、ぶたにく、油あげ、ししゃも、とりにく 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 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 E 667 P 18.8 F 24.7 E 749 P 21.9 F 26.8	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 牛乳 牛乳、ぶたにく、たまご、かまぼこ、とりにく、おから、たいみそ こめ、きび、三温糖、大豆油 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 E 542 P 21.4 F 15.1 E 650 P 25.3 F 16.7	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 スープ (幼小)きなこあげパン (中)こくとうパン 牛乳 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 コッペンパン、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 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 E 706 P 28.4 F 30 E 753 P 29.3 F 28.2	9(木) 沖縄県産のまぐろ まぐろの みそマヨやき たくあんいり はりはりづけ ごはん とりごぼうじる 牛乳 牛乳、とりにく、とうふ、まぐろ、みそ こめ、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油 ごぼう、にんじん、こまつな、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 E 523 P 22.9 F 14.5 E 635 P 27.8 F 15.9	10(金) ★1学期終了☆ ミルメークココア タコライス (ミートとやさしいチーズを のせて食べてね) おぎごはん めいよ コンソメスープ 牛乳 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 こめ、麦、じゃがいも、三温糖、ミルメークココア にんじん、かぼちゃ、ほうきさい、セロリ、にんにく、ウージパウダー、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、パセリ E 693 P 28.4 F 23.4 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 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。 ① 写真を撮る道具。 ② 洋服などに使われる留め具。 ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。 ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。 ⑤ 遠征の時に食べるごはん。 パ ス よ べ よ 	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 牛乳 牛乳、ベーコン、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 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 玉ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、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 E 552 P 19.1 F 25.3 E 622 P 21.5 F 28.2	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 牛乳 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 こめ、じゃがいも、大豆油 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 E 543 P 22.1 F 15.6 E 658 P 26 F 17.3
				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 なすみそ いため 牛乳 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、とりにく こめ、さつまいも、くり、大豆油、三温糖、でんぶん、ごま油 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 E 712 P 20.1 F 25.3 E 775 P 22.5 F 32.6	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 牛乳 牛乳、とうふ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、のり こめ、三温糖、でんぶん、大豆油、ごま油、ごま ウージパウダー、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、ほうきさい、もやし、きゅうり、こまつな E 604 P 25.6 F 21.7 E 727 P 30.2 F 24.5
こ ん だ て	27(月) 祝☆カジマヤー かき パパイヤリチー くろまいごはん なかみじる 牛乳 牛乳、ぶたにく、ツナ、かつおぶし こめ、黒米、大豆油 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、こまつな、にら、柿 E 530 P 21.6 F 13.9 E 636 P 25.4 F 15.2	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 牛乳 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、とりにく、レンズ豆 こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ドレッシング 玉ねぎ、にんじん、セロリ、あお豆、ウージパウダー、にんにく、こまつな、きゅうり、ほうきさい E 680 P 25 F 24.9 E 825 P 29.7 F 28.6	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 牛乳 牛乳、わかめ、みそ、とりにく、チキアギ こめ、三温糖、ごま、大豆油、ごま油 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、のり、こんにゃく、にんにく E 506 P 17.1 F 12.9 E 613 P 20.2 F 14.2	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・ボヨ (チキンスープ) 牛乳 牛乳、とりにく、牛肉 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 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 E 546 P 20.5 F 15.2 E 720 P 26.2 F 22.2	31(金) ハロウィンメニュー さかなの ピザやき しらたま コッペンパン ベにいの クリームスープ 牛乳 牛乳、とりにく、白いんげん豆、脱脂粉乳、スケソウダラ、チーズ コッペンパン、べにいの、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、白玉だんご、カラフルだんご 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ウージパウダー、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バイン、みかん、黄糖 E 696 P 30 F 20.7 E 803 P 34.9 F 23.1