



令和8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	体内ではたらか
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

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

こ ん だ て	がっこう きょうしゅく 学校給食とSDGs 食べ物大切に 地産地消 みんなで準備				1(木) 10月の給食目標		2(金) 豆腐の日	
					(中) ショコラスティックケーキ ししやものハーブオイルやき (小①、中②) (小) カレーピラフ ベジタブルソテー (中) チキンライス		なし こうやどふのたまごとじどん (ごはんの上にのせてたべてね) むぎごはん さかなとアーサのすましじる	
					牛乳、ウインナー、ベーコン、ちもちししゃも		牛乳、赤魚、アーサ、ぶたにく、高野豆腐、大豆、油あげ、たまご	
					こめ、麦、大豆油、バター、ショコラスティックケーキ		こめ、麦、三温糖、てんぷん、大豆油	
					ピーマン、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、パセリ		とうがん、しょうが、にんじん、玉ねぎ、あお豆、なし	
あか					E 531 P 19.9 F 18.5		E 595 P 29.9 F 18.5	
き					E 714 P 25.9 F 20		E 726 P 36 F 21	
みどり								
小学校								
中学校								
こ ん だ て	5(月) 食品ロス削減月間 カルフィッシュ チンジャオロース きびごはん ちゅうか コーンスープ 欠食: 西原中				6(火) 体力と給食 さかなのシークワサーみそやき やさしいウサチ ごはん シカムドゥチ		7(水) 手洗い大丈夫? タンカンドレッシング サラダ (小) こくとうパン チキンとやさしい (中) きなこあげパン トマトに	
	牛乳、たまご、ぶたにく、カルフィッシュ				牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、さば、みそ		牛乳、きなこ、脱脂粉乳、とりこ、レンズ豆	
	こめ、きび、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖				こめ、三温糖		黒糖パン、コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、てんぷん、ドレッシング	
	コーン、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが				とうがん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、シークワサー果汁		だいこん、玉ねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、コーン	
	E 585 P 23.5 F 15.9				E 535 P 25.1 F 16.2		E 548 P 23.5 F 15.5	
あか	E 703 P 27.2 F 17.7				E 651 P 30.2 F 18.3		E 694 P 30.6 F 23.9	
き								
みどり								
小学校								
中学校								
こ ん だ て	12(月)				10/10(土)~14(水) 秋休み 生活習慣病を防ごう		15(木) ☆2学期開始☆	
	スポーツの日				ちんすこうアイス ごぼうとナッツの サラダ カルシウムごはん ポークカレー		べにいもごまだいふく せんぎりイリチー くろまいごはん イナムドゥチ	
					牛乳、ぶたにく、豚レバー、白いんげん豆		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ、こんぶ、チキアギ	
					こめ、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、大豆油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、三温糖、ちんすこうアイス		こめ、黒米、ごま、三温糖、大豆油、紅芋ごま大福	
					玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、ウージパウダー、ブルーベリー、にんにく、しょうが、ごぼう、きゅうり、コーン		こんにゃく、しいたけ、にんじん、切干大根	
あか					E 831 P 24.7 F 35.2		E 664 P 28.1 F 19.8	
き					E 988 P 29.1 F 40.2		E 783 P 33.1 F 21.5	
みどり								
小学校								
中学校								
こ ん だ て	19(月) 食育の日 ざっくくりあぶらみそ ヌンクグラー きびごはん うおそめんじる				20(火) 牛乳飲んでる? れいとうようなし のりしおナムル おぎごはん マーボー豆腐		21(水) 10/17は沖縄そばの日 ちくわのいそべてんぷら やさいそば ミミガーのすみそあえ	
	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、厚揚げ、チキアギ、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずき、ツナ、みそ				牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、のり		牛乳、ぶたにく、ミミガー、わかめ、みそ、ちくわの磯辺天ぷら	
	こめ、きび、三温糖、大豆油、麦、玄米、赤米				こめ、麦、三温糖、てんぷん、大豆油、ごま油、ごま		沖縄そば、三温糖	
	にんじん、とうがん、ねぎ、しいたけ、だいこん、こまつな、こんにゃく				ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、にら、たけのこ、きくらげ、はくさい、もやし、きゅうり、こまつな、ようなし		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、こまつな、シークワサー果汁	
	E 569 P 23.6 F 13.2				E 660 P 26.1 F 22.5		E 564 P 27.4 F 19	
あか	E 691 P 28.3 F 14.5				E 789 P 30.9 F 25.2		E 709 P 33.7 F 22.6	
き								
みどり								
小学校								
中学校								
こ ん だ て	26(月) 柿の日 かき きりぼしだいこんのあえもの ごはん パパイアプシー				27(火) 秋が旬の食べ物 あつやきたまご ウカライリチー きびごはん あきやさしいみそじる		28(水) 10/30は世界うなぎの日 ヨーグルト セビーチェ (かいせんなりネ) ごはん フェジョアード (まめとやさしいトマトに)	
	牛乳、ぶたにく、厚揚げ、みそ、とりこ				牛乳、みそ、とりこ、おから、厚焼きたまご		牛乳、とりこ、ベーコン、赤いんげん豆、白いんげん豆、大豆、いか、たこ、えび、ヨーグルト	
	こめ、大豆油、三温糖、ドレッシング				こめ、きび、さつまいも、里芋、三温糖、大豆油		こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、ドレッシング	
	パパイア、とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、切干大根、だいこん、きゅうり、かき				かぼちゃ、ごぼう、なす、しめじ、れんこん、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、ねぎ		玉ねぎ、にんじん、トマト、にんにく、パセリ、赤たまねぎ、きゅうり	
	E 616 P 20.8 F 21.2				E 602 P 22.4 F 16.2		E 633 P 28.1 F 18.5	
あか	E 742 P 25 F 24.2				E 709 P 25.7 F 17.4		E 770 P 34 F 21.1	
き								
みどり								
小学校								
中学校								
こ ん だ て	29(木) 食事と性格 ナッツとごきかなのみつがらめ ぶたしゃぶあえ むぎごはん あさりいり こんさいじる				30(金) 10/31はハロウィン パンブキンパバロア かぼちゃがた ハンバーグ (小) チキンライス (中) カレーピラフ			
	牛乳、あさり、ぶたにく、カエリ				牛乳、ウインナー、ベーコン、ハンバーグ			
	こめ、麦、ごま油、ごま、アーモンド、カシューナッツ、ごま、ドレッシング、三温糖、黒糖、はちみつ				こめ、麦、大豆油、バター、じゃがいも、パンブキンパバロア			
	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、きゅうり、キャベツ				ピーマン、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、コーン、パセリ			
	E 643 P 23 F 26.2				E 621 P 19.7 F 22.1		E 810 P 26.2 F 33.4	
あか	E 780 P 27.6 F 30							
き								
みどり								
小学校								
中学校								

★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。