

令和6年

10月は

「食品ロス削減月間」!



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らんください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
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	風車で長寿を祝う「カジマヤー」	1(火) 食後の過ごし方 欠食:東小3年	2(水) 牛肉について きびごはん すきやきに	3(木) ひじきの栄養 欠食:幼稚園	4(金) 今日はいわしの日 (幼小) フーチバー ジュシー (中) 五目かまめし	
あか	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。	牛乳、かにかま、わかめ、とうふ、豚レバー、ぶたにく こめ、でんぷん、ごま油、大豆油、三温糖	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、ちりめん、わかめ、ツナ こめ、きび、三温糖、大豆油、ごま	牛乳、わかめ、油あげ、みそ、とりにく、とうふ、ひじき こめ、さつまいも、大豆油、三温糖	牛乳、ぶたにく、とりにく、油あげ、たまご、ツナ、かまぼこ、いわし、みそ こめ、大豆油、三温糖	
き		こまつな、もやし、玉ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく、オレンジ	はくさい、玉ねぎ、にんじん、えのき、長ねぎ、しいたけ、こんにゃく、だいこん、きゅうり	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、しめじ、大根葉、にんじん、にら、いんげん、しいたけ	にんじん、ごぼう、よもぎ、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく、たけのこ、こんにゃく、生姜	
みどり		E 586 P 24 F 21.5 E 712 P 28.7 F 24.2	E 557 P 24.6 F 14.2 E 674 P 29.4 F 15.5	E 543 P 20.8 F 15.6 E 654 P 24.9 F 17.4	E 638 P 27.2 F 23.4 E 667 P 27.5 F 19.2	
こ ん だ て	7(月) 豆の日(10/13) 欠食:東小3年	8(火) 沖縄県産のまぐろ (幼小) 五目かまめし	9(水) ☆祝☆カジマヤー くろまいごはん なかみじる	10(木) 目の愛護デー コッペパン コンソメスープ	11(金) ☆1学期終了☆ おぎごはん チキンヌードル スープ	
あか	牛乳、とうふ、わかめ、とりにく、大豆、ひじき、ちくわ こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油	牛乳、ぶたにく、とりにく、油あげ、あつあげ、チキアギ、まぐろ こめ、大豆油、三温糖、でんぷん	牛乳、ぶたにく、豚なかみ、いか、ツナ、みそ こめ、黒米、ごま、三温糖、ウルクジアンダーギー、大豆油	牛乳、ベーコン、ぶたにく、ウインナー コッペパン、じゃがいも、マカロニ、三温糖、大豆油、ブルーベリージャム	牛乳、とりにく、ぎゅうにく、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、レンズ豆、大豆、チーズ こめ、麦、スパゲティ、じゃがいも、三温糖	
き		にんじん、ごぼう、よもぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、とうがん、だいこん、こまつな、こんにゃく、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、生姜	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、きゅうり、だいこん、にんじん	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、なす、セロリ、マッシュルーム、トマト、にんにく、パセリ	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、ウージパウダー、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり	
みどり	だいこん、えのき、にんじん、こんにゃく、あおまめ、しょうが、りんご	E 519 P 23.5 F 12.7 E 686 P 30.5 F 20.5	E 572 P 21.7 F 13.4 E 677 P 25.7 F 14.5	E 623 P 25.6 F 20.9 E 708 P 29.3 F 23.5	E 640 P 28.3 F 19.1 E 764 P 33 F 20.8	
こ ん だ て	14(月) 運動しよう! スポーツの日	☆秋休み 10/15(火)~18(金)☆ 健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。 給食は、主食・主菜・副菜のそろった バランスのよい食事です!				
あか		目に良い食べ物って何があるか知ってるりん?給食でもたくさん使うのでチェックしてみるりん♪ ビタミンA カロテン うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど アントシアニン ブルーベリー、ぶどう、なすなど				
き		21(月) ☆2学期始まり☆ カルシウム ポークカレー ごはん	22(火) 沖縄そばの日(10/17) やさいそば ミミガーの ビーナッツあえ	23(水) 食品ロスを減らすために きびごはん わかめスープ	24(木) バランスの良い食事 ごはん おらくもじる	25(金) 秋の味覚「くり」 欠食:南小1年
あか	牛乳、ぶたにく、豚レバー、白花生、白いんげん豆、ヨーグルト こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、はちみつ	牛乳、ぶたにく、ミミガー、みそ 沖縄そば、三温糖、ビーナッツバター(落花生)、かぼちゃ天ぷら	牛乳、わかめ、とうふ、ぶたにく、いか、えび、うずらのたまご こめ、きび、ごま油、ごま、大豆油、でんぷん	牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、みそ こめ、でんぷん、大豆油、三温糖	牛乳、とりにく、みそ、ちくわ、かつおぶし、のり こめ、里芋、さつまいも、三温糖、くりコロッケ、大豆油	
き	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、なす、コーン、トマト、ウージパウダー、ブルー、にんにく、しょうが、だいこん、レモン	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、にんにく、にんじん	だいこん、えのき、長ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ、はくさい、にんにくの芽	玉ねぎ、こまつな、えのき、しいたけ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、にんにくの芽、にら、大根葉	こんにゃく、にんじん、まいたけ、こまつな、はくさい、キャベツ	
みどり	E 698 P 23.5 F 19.8 E 833 P 27.8 F 22.2	E 574 P 24.5 F 20.2 E 694 P 29.2 F 22.8	E 530 P 23.1 F 14.9 E 640 P 27.3 F 16.4	E 544 P 23.7 F 17.1 E 661 P 28.3 F 19.4	E 567 P 18 F 15.4 E 717 P 21.7 F 19	
こ ん だ て	28(月) 秋の味覚「かぼちゃ」 アーモンド (中)のみ チーズ なすミート スパゲティ パンプキン サラダ	29(火) 成長期の食事 ごはん あさりいり こんさいじる	30(水) 牛乳飲んで? きびごはん とうがんの みそしる	31(木) ハロウィンメニュー コッペパン ベにいもの クリームスープ 欠食:幼稚園、南小6年	好ききらいをしないで いろいろなものを 食べましょう	
あか	牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ スパゲティ、オリーブ油、三温糖、卵なしマヨネーズ、アーモンド	牛乳、あさり、手持ちシヤモ、納豆、ぶたにく、ツナ、みそ、かつおぶし こめ、ごま油、大豆油、アーモンド、三温糖	牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、チキアギ、あつあげ こめ、きび、大豆油	牛乳、とりにく、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳、ホキ、チーズ コッペパン、べにいも、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、ピーマン、パプリカ、パセリ、パイン、みかん、黄桃	
き	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、なす、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、かぼちゃ、きゅうり、コーン	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、長ねぎ、ねぎ、しょうが	とうがん、こまつな、えのき、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	E 694 P 29.9 F 20.9 E 800 P 34.7 F 23.2		
みどり	E 526 P 21 F 21 E 656 P 25.4 F 28.3	E 527 P 18 F 15.9 E 679 P 23.3 F 20.2	E 511 P 21.1 F 12.8 E 617 P 24.9 F 13.8			

★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。