



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	体内でのほたちき
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

<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	<p>風車で長寿を祝う「カジマヤー」</p>	<p>1(火) 食後の過ごし方</p> <p>欠食:東小3年</p>	<p>2(水) 牛肉について</p>	<p>3(木)</p> <p>お弁当の日</p>	<p>4(金) 今日はいわしの日</p>
	<p>あか き みどり</p> <p>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。</p> <p>小学校 中学校</p>	<p>牛乳、かにかま、わかめ、とうふ、豚レバー、ぶたにく</p> <p>こめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 586 P 24 F 21.5 E 712 P 28.7 F 24.2</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、とうふ、ちりめん、わかめ、ツナ</p> <p>こめ、きび、三温糖、大豆油、ごま</p> <p>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</p> <p>E 557 P 24.6 F 14.2 E 674 P 29.4 F 15.5</p>	<p>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</p> <p>こめ、大豆油、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 638 P 27.2 F 23.4 E 667 P 27.5 F 19.2</p>	
こ ん だ て	<p>7(月) 豆の日(10/13)</p>	<p>8(火) 沖縄県産のまぐろ</p>	<p>9(水) ☆祝☆カジマヤー</p>	<p>10(木) 目の愛護デー</p>	<p>11(金) ☆1学期終了☆</p>
	<p>あか き みどり</p> <p>牛乳、とうふ、わかめ、とりにく、大豆、ひじき、ちくわ</p> <p>こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油</p> <p>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</p> <p>E 503 P 18.8 F 13 E 604 P 22 F 14</p>	<p>牛乳、ぶたにく、とりにく、油あげ、あつあげ、チキアギ、まぐろ</p> <p>こめ、大豆油、三温糖、てんぷん</p> <p>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</p> <p>E 519 P 23.5 F 12.7 E 686 P 30.5 F 20.5</p>	<p>牛乳、ぶたにく、豚なかみ、いか、ツナ、みそ</p> <p>こめ、黒米、ごま、三温糖、ウマクジアンダーギー、大豆油</p> <p>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</p> <p>E 572 P 21.7 F 13.4 E 677 P 25.7 F 14.5</p>	<p>牛乳、ベーコン、ぶたにく、ウインナー</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>E 623 P 25.6 F 20.9 E 708 P 29.3 F 23.5</p>	<p>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</p> <p>こめ、麦、スパゲティ、じゃがいも、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 640 P 28.3 F 19.1 E 764 P 33 F 20.8</p>
こ ん だ て	<p>14(月) 運動しよう!</p> <p>スポーツの日</p>	<p>☆秋休み 10/15(火)~18(金)☆</p> <p>運動・バランスのよい食事で力を発揮しよう!</p> <p>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。</p> <p>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!</p>			
	<p>あか き みどり</p> <p>牛乳、とうふ、わかめ、とりにく、大豆、ひじき、ちくわ</p> <p>こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油</p> <p>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</p> <p>E 503 P 18.8 F 13 E 604 P 22 F 14</p>	<p>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。</p> <p>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!</p>			
こ ん だ て	<p>21(月) ☆2学期始まり☆</p>	<p>22(火) 沖縄そばの日(10/17)</p>	<p>23(水) 食品ロスを減らすために</p>	<p>24(木) バランスの良い食事</p>	<p>25(金) 秋の味覚「くり」</p> <p>欠食:南小1年</p>
	<p>あか き みどり</p> <p>牛乳、ぶたにく、豚レバー、白花生、白いんげん豆、ヨーグルト</p> <p>こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、はちみつ</p> <p>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</p> <p>E 698 P 23.5 F 19.8 E 833 P 27.8 F 22.2</p>	<p>牛乳、ぶたにく、ミミガー、みそ</p> <p>沖縄そば、三温糖、ピーナッツバター(落花生)、かぼちゃ天ぷら</p> <p>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、はくさい、にんにくの芽</p> <p>E 574 P 24.5 F 20.2 E 694 P 29.2 F 22.8</p>	<p>牛乳、わかめ、とうふ、ぶたにく、いか、えび、うずらのたまご</p> <p>こめ、きび、ごま油、ごま、大豆油、てんぷん</p> <p>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</p> <p>E 530 P 23.1 F 14.9 E 640 P 27.3 F 16.4</p>	<p>牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、みそ</p> <p>こめ、てんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 544 P 23.7 F 17.1 E 661 P 28.3 F 19.4</p>	<p>牛乳、とりにく、みそ、ちくわ、かつおぶし、のり</p> <p>こめ、里芋、さつまいも、三温糖、くりコロッケ、大豆油</p> <p>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</p> <p>E 567 P 18 F 15.4 E 717 P 21.7 F 19</p>
こ ん だ て	<p>28(月) 秋の味覚「かぼちゃ」</p>	<p>29(火) 成長期の食事</p>	<p>30(水) 牛乳飲んでる?</p>	<p>31(木)</p> <p>お弁当の日</p>	<p>好ききらいをしないで</p> <p>いろいろなものを食べましょう</p>
	<p>あか き みどり</p> <p>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</p> <p>スパゲティー、オリーブ油、三温糖、卵なしマネズ、アーモンド</p> <p>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</p> <p>E 526 P 21 F 21 E 656 P 25.4 F 28.3</p>	<p>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</p> <p>こめ、ごま油、大豆油、アーモンド、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 527 P 18 F 15.9 E 679 P 23.3 F 20.2</p>	<p>牛乳、とりにく、みそ、ぶたにく、チキアギ、あつあげ</p> <p>こめ、きび、大豆油</p> <p>とうがん、こまつな、えのき、キャベツ、玉ねぎ、にんじん</p> <p>E 511 P 21.1 F 12.8 E 617 P 24.9 F 13.8</p>	<p>牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく、みそ</p> <p>こめ、てんぷん、大豆油、三温糖</p> <p>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</p> <p>E 544 P 23.7 F 17.1 E 661 P 28.3 F 19.4</p>	<p>牛乳、とりにく、みそ、ちくわ、かつおぶし、のり</p> <p>こめ、里芋、さつまいも、三温糖、くりコロッケ、大豆油</p> <p>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</p> <p>E 567 P 18 F 15.4 E 717 P 21.7 F 19</p>