

令和5年
10月の予定献立表



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水) 【いわしの日】	5(木)	6(金)	
	はつがげんまいいり ひらつくね オレンジ 牛乳 くりのたきこみごはん パパイアの ツナサラダ	オーロラサラダ 牛乳 ジャーマンポテト コッペパン しろいんげんスープ	ひじきいため 牛乳 いわしうめに ごはん さわにわん	ささみサラダ 牛乳 ハンバーグソースかけ こくとうパン いろどろスープ	かいそうサラダ 牛乳 なし ごはん ポークカレー	
	あかき	ぎゅうにゅう、とり、はつがげんまいいりひらつくね、ツナ(マクロ)	ぎゅうにゅう、ぶた、あつあげ、いわしのうめに、ひじき、だいず、かまぼこ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、もずく、ハンバーグ、とり	ぎゅうにゅう、ぶた、かいそう	
	みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、パパイア、もやし、きゅうり、オレンジ	とうがん、しめじ、はくさい、クリームコーン、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、いんげん、キャベツ、あかピーマン、きびまん、レモン	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こまつな、こんにゃく、えだまめ	とうがん、にんじん、えのき、トマト、こまつな、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、きびまん	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、きゅうり、なし
	小学校	C 637 P 24 F 20.3	C 602 P 22.8 F 23.7	C 616 P 30.3 F 19.2	C 604 P 25.6 F 20.4	C 600 P 19.9 F 17.2
中学校	C 747 P 27.1 F 22.4	C 754 P 27.7 F 28.6	C 721 P 35.6 F 20.6	C 732 P 29.8 F 22.8	C 741 P 25.1 F 21	
こ ん だ て	9(月)	10(火) 【目の愛護デー】	11(水)	12(木)	13(金)	
	スポーツの日	いわしのトマトに ブルーベリーゼリー 牛乳 キャロットピラフ ほうれんそうの マヨあえ	はくさいのそばろに 牛乳 あげつくね ごはん こまつな みそしる	ぎょうざ 牛乳 ジャージャーめん パンパンジー	かぼちゃのおかかサラダ 牛乳 アーサイリ ヤファラジュシー みそかつ	
	あかき	ぎゅうにゅう、とり、いわしのトマトに	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とり、あつあげ、あげつくね	ぎゅうにゅう、ぶた、だいず、みそ、ぎょうざ、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶた、アーサ、みそかつ、かつおぶし	
	みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、ほうれんそう、キャベツ	こまつな、えのき、ながねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、いんげん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、きゅうり、キャベツ	にんじん、とうがん、しいたけ、ながねぎ、かぼちゃ、カリフラワー	
	小学校	C 620 P 21.5 F 21.1	C 601 P 23.4 F 22.2	C 505 P 24.2 F 20	C 527 P 21.2 F 23.9	
中学校	C 749 P 25.7 F 25.2	C 705 P 27.2 F 23.7	C 599 P 29.2 F 23.1	C 624 P 24.5 F 28		
こ ん だ て	16(月) 【15日きのこの日】	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 【21日カジマヤー】	
	ごもくあつやきたまご みかん 牛乳 きのこたきこみごはん ひじきサラダ	コールスローサラダ 牛乳 やさしいくだんご コッペパン チキンストロガノフ	だいがくいも (小1,中2) 牛乳 やきにくどん (ごはんの上のせて食べてください) ごはん のっぺいじる	アーモンドあえ 牛乳 はちみつ (パンにぬってね) チキンのカレーソース コッペパン ミネストローネ	クープイリチー 牛乳 グルクンの シークワサーソース ごはん シムヌ	
	あかき	ぎゅうにゅう、とり、ごもくあつやきたまご、ひじき、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とり、やさしいくだんご、ツナ(マクロ)	ぎゅうにゅう、とり、あつあげ、ぶた	ぎゅうにゅう、ぶた、ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶた、かまぼこ、こんぶ、グルクン
	みどり	にんじん、ごぼう、しめじ、まいたけ、しいたけ、えだまめ、しょうが、はくさい、れんこん、きゅうり、みかん	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しいたけ、たまねぎ、いんげん、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しょうが、にんにく	にんじん、はくさい、だいこん、トマト、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、きゅうり	しいたけ、こんにゃく、しょうが、ねぎ、にんじん、シークワサー
	小学校	C 600 P 21.9 F 19.6	C 600 P 25 F 21.2	C 613 P 21.5 F 21	C 600 P 25.9 F 19.5	C 616 P 31.1 F 15.9
中学校	C 712 P 25.4 F 22.3	C 732 P 29.9 F 24.5	C 793 P 27.1 F 26.6	C 737 P 31.9 F 23.2	C 679 P 35 F 16.7	
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
	さばしおやき (小1,中2) オレンジ 牛乳 かやくごはん キャベツの あまぎあえ	ほうれんそうオムレツ 牛乳 トマトミートパンネ ごまネーズサラダ	タマナーチャンプルー 牛乳 こざかなとアーモンドの あめがらめ ごはん かぼちゃのみそしる	ハムコーンサラダ 牛乳 チキンとひよこまめの リゾット メンチカツ	はなやさいマリネ 牛乳 キーマカレー ナン ベジタブルスープ	
	あかき	ぎゅうにゅう、ぶた、あぶらあげ、かまぼこ、さばしおやき、ツナ(マクロ)	ぎゅうにゅう、ぶた、ほうれんそうオムレツ、ハム、きなこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶた、とうふ、かたくいわし	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、メンチカツ、ハム	ぎゅうにゅう、ぶた、ツナ(マクロ)
	みどり	にんじん、しいたけ、こんにゃく、えだまめ、キャベツ、こまつな、きゅうり、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、なす、トマト、ピーマン、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン	かぼちゃ、しめじ、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	だいこん、はくさい、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、にんにく、ミックベジタブル、ブロッコリー、カリフラワー、あかピーマン
	小学校	C 600 P 23.7 F 22.6	C 587 P 22.2 F 24.5	C 615 P 28.3 F 19.2	C 523 P 22.3 F 24.5	C 509 P 22.4 F 23.1
中学校	C 778 P 31.2 F 30.7	C 727 P 27.2 F 30.5	C 749 P 34.3 F 22.3	C 646 P 27.6 F 29.8	C 627 P 27.4 F 27.7	
こ ん だ て	30(月)	31(火) 【ハロウィン】	<p>がつ しょくひん さくげん げっかん</p> <p>10月は「食品ロス削減月間」</p> <p>食品ロスとは 食べ物を大切にしよう!</p> <p>食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。 日本は、平成24年度の推計によると年間642万トンの食品ロスが発生しているといわれています。その食品ロスのうち約半分は家庭から発生しています。</p> <p>「食」は、わたしたちが生きていく上で欠かせないものです。食べ物が食べられることを当たり前にも思わずに感謝をしましょう。</p>			
	あかき	ぎゅうにゅう、とり、ちくさやき、とりにく	ぎゅうにゅう、とり、だいず、ケチャップミートボール			
	みどり	たまねぎ、ミックベジタブル、マッシュルーム、ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン、オレンジ	たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、あかピーマン、コーン			
	小学校	C 604 P 20.7 F 21.3	C 600 P 23.1 F 19.8			
	中学校	C 727 P 24.4 F 24.7	C 773 P 29.9 F 24.6			

10月の欠食予定
 2日 平一小、南小、北小
 東小、池間小中
 3~6日 平良中3年
 3~6日 北中2・3年
 4~6日 平良中2年
 狩俣中1・2年
 6日 平良中1年
 10~13日 鏡原中2・3年
 11日 東小5年
 17~19日 久松中2年
 27日 西辺小
 30日 久松小

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
 (炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
 ※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。