

令和3年

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
中学校	830kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g	

城辺学校給食共同調理場

TEL : 0980 - 77 - 8488

FAX : 0980 - 77 - 8490

10月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。

《欠食予定》

4日~6日 城東中3年

7日 城東中全学年

5日~6日 城東中2年

11日 福嶺小全学年

5日~7日 西城小6年

6日~7日 砂川小5年



こ ん だ て	3(月) 10/2豆腐の日、カジマヤー献立	4(火) いわしの日	5(水) レモンの日	6(木) 10/10目の愛護デー献立	7(金) えだまめ無償提供	
小学校	C 608 P 25.6 F 17.3	C 650 P 25.6 F 22.3	C 630 P 25.9 F 24.1	C 728 P 24.8 F 29.8	C 573 P 21.8 F 14.1	
中学校	C 765 P 31.4 F 20.2	C 799 P 30.6 F 26.3	C 769 P 31.3 F 28.7	C 910 P 31.5 F 37.3	C 694 P 25.8 F 16	
こ ん だ て	10(月) スポーツの日	11(火) 10/10マグロの日献立	12(水)	13(木) さつまいもの日	14(金) 10/15きのこの日献立 10/16世界食糧デー献立	
小学校	C 597 P 23.7 F 18.8	C 678 P 21.8 F 23	C 816 P 25.5 F 26.3	C 715 P 21.7 F 19.3	C 660 P 29.6 F 22.6	
中学校	C 731 P 28.7 F 22.2	C 816 P 25.5 F 26.3	C 816 P 25.5 F 26.3	C 844 P 25.5 F 22.5	C 827 P 37.1 F 28	
こ ん だ て	17(月) 沖縄そばの日	18(火) えだまめ無償提供	19(水) 食育~埼玉県~	20(木) 世界骨粗しょう症デー	21(金)	
小学校	C 711 P 34.9 F 25.7	C 615 P 25.2 F 20.3	C 728 P 27.1 F 22.5	C 680 P 24.3 F 22.3	C 620 P 25.6 F 22.9	
中学校	C 888 P 42.9 F 30.9	C 753 P 30.7 F 23.9	C 906 P 33.5 F 27.2	C 846 P 29.3 F 27.4	C 760 P 31.1 F 27.2	
こ ん だ て	24(月)	25(火) 世界パスタデー	26(水) 柿の日	27(木)	28(金) 10/29国産鶏肉の日	
小学校	C 607 P 23.1 F 17.9	C 607 P 26.8 F 23.7	C 641 P 27.6 F 22.1	C 603 P 28.1 F 16.3	C 551 P 25 F 26	
中学校	C 745 P 28.1 F 20.9	C 748 P 32.4 F 29	C 781 P 33.6 F 25.9	C 736 P 34.5 F 18.8	C 680 P 30.2 F 31.8	
こ ん だ て	31(月) ハロウィン	<p>栄養指導目標： しゅんのしょくざいをさがしてみよう</p> <p>気持ちのよい秋空が広がるようになりましたね。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。食事の面では、秋は米、さんま、さつまいも、くり、きのこ類、梨、柿などの食材が美味しく食べられます。秋の収穫に感謝して、旬の食材を楽しみましょう。</p>			<p>10月16日は 世界食糧デー</p> <p>国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。</p>	<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「宮古島市学校給食推進プロジェクト」</p> <ul style="list-style-type: none"> 宮古島市役所産業振興局様による、地産地消を推進するための活動 未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供 一次加工による食材の利活用推進 生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援 <p>5日・6日・7日・18日・28日・31日 えだまめ(むき身)</p>
	小学校	C 767 P 29.2 F 33.8				
中学校	C 930 P 34.8 F 40.5					