

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。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらき
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	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

食べ物の「もったいない」を減らそう！

10月は、「食品ロス削減月間」です。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

時間を意識しよう

体に必要な量を知ろう

「お血ピカピカ」を目指そう

1(木) 9年生夕食 1年生保護者試食会

ひじきいため

さかなのなんぶやき

げんまいごはん

とんじる

2(金) 9年生夕食 2年生保護者試食会

カミカミ

ちくわのあけぼのやき

げんまいごはん

★クーリジシ

あかきみどり
小学校
中学校

とうふ、油あげ、さば、かまぼこ、ぶた肉、だいず、みそ、ひじき、牛乳	かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、ひじき、あおのり、たまご、牛乳
じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	ねりこま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米
こんにやく、キャベツ、にら、にんじん、しょうが、ごぼう、こまつな	こんにやく、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう
C 577 P 31.3 F 21.3	C 559 P 23.8 F 19.4
G 707 P 37.3 F 24.6	C 668 P 27.1 F 22.1

とうふ、油あげ、さば、かまぼこ、ぶた肉、だいず、みそ、ひじき、牛乳	かまぼこ、ちくわ、ぶた肉、ひじき、あおのり、たまご、牛乳
じゃがいも、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	ねりこま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米
こんにやく、キャベツ、にら、にんじん、しょうが、ごぼう、こまつな	こんにやく、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう
C 577 P 31.3 F 21.3	C 559 P 23.8 F 19.4
G 707 P 37.3 F 24.6	C 668 P 27.1 F 22.1

こんだて

りんご

ひじきいりたまごやき

げんまいごはん

とうがんのカレーに

ブルーベリーゼリー

プレーンオムレツ

チキンライス

めにやさしいクリームスープ

あかきみどり
小学校
中学校

とうふ、厚あげ、ぶた肉、ツナ、ひじき、たまご、牛乳	スキムミルク、無塩せきベーコン、牛乳、とり肉、オムレツ
でんぶん、さとう、こめ、ローカット玄米、油	じゃがいも、こめ、ブルーベリーゼリー、油
たまねぎ、とうがん、にんじん、りんご、こまつな、あおめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、にんにく、いんげん
C 609 P 22.5 F 24.3	C 621 P 23.8 F 19.5
G 739 P 27.1 F 29.1	C 762 P 29.9 F 23.6

とうふ、厚あげ、ぶた肉、ツナ、ひじき、たまご、牛乳	スキムミルク、無塩せきベーコン、牛乳、とり肉、オムレツ
でんぶん、さとう、こめ、ローカット玄米、油	じゃがいも、こめ、ブルーベリーゼリー、油
たまねぎ、とうがん、にんじん、りんご、こまつな、あおめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、にんにく、いんげん
C 609 P 22.5 F 24.3	C 621 P 23.8 F 19.5
G 739 P 27.1 F 29.1	C 762 P 29.9 F 23.6

こんだて

ゴーヤーチャンプルー

いわししょうがに

むぎごはん

イナムドウチ

あべかわいも

みやこそば

しおこんぶあえ

あかきみどり
小学校
中学校

とうふ、かまぼこ、ぶた肉、みそ、かつおぶし、いわし生煮煮、たまご、牛乳	塩こんぶ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、きな粉、牛乳
むぎ、こめ、油	油、さとう、ことう、ごま、さつまいも、おきなわこそば
こんにやく、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しいたけ	にんじん、ねぎ、ほうきさい、しょうが、こまつな
C 661 P 31.2 F 26.8	C 618 P 31.5 F 18.9
G 815 P 38.6 F 32.0	C 747 P 39.3 F 22.1

とうふ、かまぼこ、ぶた肉、みそ、かつおぶし、いわし生煮煮、たまご、牛乳	塩こんぶ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、きな粉、牛乳
むぎ、こめ、油	油、さとう、ことう、ごま、さつまいも、おきなわこそば
こんにやく、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しいたけ	にんじん、ねぎ、ほうきさい、しょうが、こまつな
C 661 P 31.2 F 26.8	C 618 P 31.5 F 18.9
G 815 P 38.6 F 32.0	C 747 P 39.3 F 22.1

こんだて

ミニにくまん

くрийもサラダ

しょうゆラーメン

ベジタブルソテー

とうふハンバーグ

おぎごはん

ぴかぴかとまととじゃがいものすうぶ

あかきみどり
小学校
中学校

かまぼこ、ぶた肉、牛乳、ミニ肉まん	ウインナー、無塩せきベーコン、とうふハンバーグ、牛乳、とり肉、えんどう豆、ひよこ豆
-------------------	---