

令和8年
10月の予定献立表



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	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場
TEL: 0980-76-2455
FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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
※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5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



こ ん だ て	《欠食予定》 5日 下地小全学年 27日～29日 下地中2年 27日～30日 下地中3年  	小学生 リクエスト給食 <table><tr><th>順位</th><th>提供日</th><th>メニュー</th></tr><tr><td>1位</td><td>10/19</td><td>みやこそば </td></tr><tr><td>2位</td><td>10/9</td><td>チキンカレー </td></tr><tr><td>3位</td><td></td><td>あげぱん </td></tr><tr><td>4位</td><td></td><td>プリン </td></tr><tr><td>5位</td><td>10/16</td><td>チーズバーガー </td></tr></table>  10月～11月の間に 提供します。お楽しみに！	順位	提供日	メニュー	1位	10/19	みやこそば 	2位	10/9	チキンカレー 	3位		あげぱん 	4位		プリン 	5位	10/16	チーズバーガー 	《無償提供品のご案内》 「JAおきなわ宮古地区 女性部」様より寄贈 宮古みそ造りは伝統があり、JAの 販売所や産業まつり、離島フェア など各イベントで販売を行っています。 宮古みそは赤褐色で、豚肉料理 や魚汁にととてもよく合います。 提供日：21日(水)	1(木) しょうゆの日、食物繊維の日 10/10肉団子の日献立       C 633 P 26.3 F 18.4 C 771 P 31.4 F 20.9	2(金) スンドゥブの日、豆腐の日 なし     C 588 P 23 F 17.4 C 723 P 28.2 F 20.6
	順位	提供日	メニュー																				
	1位	10/19	みやこそば 																				
2位	10/9	チキンカレー 																					
3位		あげぱん 																					
4位		プリン 																					
5位	10/16	チーズバーガー 																					
こ ん だ て	5(月) 下地中台湾交流記念給食      C 713 P 28.6 F 23.8 C 884 P 35.2 F 28.8	6(火) 10/4イワシの日献立 10/4レモンの日献立     C 621 P 24 F 17.9 C 765 P 28.5 F 21	7(水) ぶどうとアロエのヨーグルト     C 583 P 24 F 15.8 C 714 P 29.5 F 18.7	8(木) オレンジ     C 539 P 25.8 F 13.3 C 658 P 31.3 F 15	9(金) 10/10目の愛護デー献立 ブルーベリーゼリー     C 652 P 17.8 F 18 C 799 P 21.2 F 21.2																		
こ ん だ て	12(月) 	13(火) さつまいもの日、豆の日     C 723 P 22.4 F 26.8 C 867 P 26.9 F 30.8	14(水) 10/12豆乳の日献立     C 630 P 32.2 F 15.1 C 751 P 37.2 F 16.6	15(木) きこの日     C 477 P 20.2 F 13.8 C 571 P 23.6 F 15.4	16(金) 世界食糧デー 10/10マグロの日献立 10/10トマトの日献立     C 608 P 30.3 F 19.7 C 720 P 36.4 F 23.1																		
こ ん だ て	19(月) 10/17沖縄そばの日献立     C 613 P 31.1 F 16.3 C 785 P 38.1 F 19.1	20(火) 世界骨粗鬆症デー     C 639 P 25.2 F 18.2 C 791 P 30.8 F 21.9	21(水) 宮古みそ寄贈     C 667 P 22.4 F 23.1 C 829 P 27.5 F 27.4	22(木)     C 485 P 16.2 F 15.1 C 586 P 19 F 16.7	23(金) 食育～新潟県～     C 654 P 22.7 F 19.1 C 757 P 25.2 F 19.9																		
こ ん だ て	26(月) 柿の日     C 618 P 26.9 F 19.3 C 750 P 32.6 F 22.4	27(火)     C 441 P 26.9 F 16.7 C 529 P 30.9 F 19	28(水)     C 607 P 21.3 F 12.5 C 741 P 24.9 F 13.8	29(木)     C 588 P 26.7 F 17.6 C 722 P 32.7 F 20.3	30(金) 10/31ハロウィン献立     C 665 P 20.9 F 25.7 C 809 P 25 F 30.3																		