



# 10月の予定献立表



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。

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	体の調子をとのえる



学校給食 栄養基準	小学	C=エネルギー 640 kcl	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 19.6 g
	中学			

こ ん だ て	<h2>秋の味覚を楽しもう!</h2> <p>秋は「実りの秋」とも言われるようにさつまいもやきのこ類、ぶどうやかきなどの美味しい野菜や果物がたくさん出まわる時季です。給食でも秋の食材を使った献立があります。献立の中から美味しい秋の食材を探して、そしてしっかり味わいましょう。また、ご家庭でも秋の食材を取り入れた食事を心がけ、秋の味覚を楽しみましょう。</p>					1(木)	2(金)		
	あ か き						牛乳、きびなご、とうふ	牛乳、ぎゅうにく、 白花豆&白いんげん豆ペースト	
	み ど り						こめ、こむぎこ、オリーブ油、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、オリーブ油、さとう こむぎこ、マーガリン	
	小 学 校						たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、なし C 572 P 22.8 F 14.3	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケール、ピーマン、 パイナップル、もも、みかん、ぶどう C 707 P 22.1 F 22.0	
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	1 学期最終給食 目の愛護デーメニュー			
	あ か き	牛乳、スライスチーズ、 コールスローサラダ 白身魚フライ バーガーパン	牛乳、スチームミルク、ほき、ベーコン	牛乳、とりにく、大豆、たまご、とうふ	牛乳、さんま、かまぼこ、あつあげ ぶたにく、なかもみ	牛乳、とりにく、ぶたにく、みそ			
	み ど り	かぼちゃ挽肉フライ あきのかおりごはん ごぼうのマヨネーズ和え	こむぎこ、さとう、ショートニング パン粉、オリーブ油、コーン、マカロニ	こめ、むぎ、里芋、パン粉、さとう、ごま油 でんぶん、オリーブ油	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、オリーブ油	こめ、むぎ、こむぎこ、はちみつ、さとう ごま、さつまいも			
	小 学 校	にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり C 706 P 25.3 F 23.8	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ マッシュルーム、セロリ C 631 P 26.0 F 27.2	たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん たけのこ、こんにやく、しいたけ C 627 P 25.3 F 18.0	うめぼし、キャベツ、にんじん、にら しいたけ、こんにやく C 635 P 28.6 F 20.7	こまつな、もやし、にんじん、しめじ チンゲン菜、たまねぎ、ベリー果汁 C 674 P 27.3 F 17.2			
こ ん だ て	<h2>世界が注目する日本型食生活!</h2> <p>日本型食生活とは米を主食として、魚や肉、野菜や海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は栄養バランスのよい優れた食事内容にあると世界的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物も多く取り入れることも特徴です。食糧自給率向上のためにも日本型食生活を心がけましょう。</p>								
	あ か き								
	み ど り								
	小 学 校								
こ ん だ て	12(月)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	2学期開始・カジマヤ		
	あ か き	牛乳、とりにく、うすあげ、ぶたにく 大豆たんぱく、ハム(乳)	牛乳、とりにく、シチン	牛乳、とりにく、とりレバー 白花豆、白いんげん豆	牛乳、たまご、あおさ、シーチキン かまぼこ、あぶらあげ、ぶたにく、わかめ	牛乳、ぶたにく、なると とりにく、大豆たんぱく			
	み ど り	こめ、くり、さとう、オリーブ油、ラード パン粉、こむぎこ、みずあめ	こめ、オリーブ油、さつまいも、こむぎこ /エッグマヨネーズ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、オリーブ油 こむぎこ、マーガリン、ラード	こめ、あわ、でんぶん、オリーブ油、	うどん、さとう、パン粉、オリーブ油 こむぎこ、くり、さつまいも、米粉			
	小 学 校	にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり C 706 P 25.3 F 23.8	きゅうり、キャベツ、こんにやく、しいたけ とうがん C 601 P 28.5 F 16.5	しめじ、まいたけ、しいたけ、にんじん えだまめ、からしな、もやし C 613 P 21.4 F 16.7	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もも サトウキビ粉、みかん C 637 P 21.0 F 15.0	パパイヤ、にんじん、にら、だいこん えのきたけ C 672 P 27.4 F 24.0	にんじん、こまつな、ねぎ、キャベツ たまねぎ C 600 P 23.0 F 27.9		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	ハローウィン			
	あ か き	牛乳、大豆たんぱく、とりにく、ぶたにく ぎゅうにく	牛乳、さけ、大豆、たまご、わかめ、とうふ チーズ、とりにく、とうにゅう	牛乳、ほき、レッドチェダーチーズ チーズ、とりにく、とうにゅう	牛乳、きびなご、こんぶ、ぶたにく かまぼこ、とうふ、アーサ	牛乳、ぶたにく、ベーコン、のり、とうにゅう ひよこまめ、えんどうまめ			
	み ど り	こめ、むぎ、こむぎこ、オリーブ油、でんぶん ごま油、さとう、ラード	こめ、むぎ、さとう、オリーブ油	パン、さとう、 じゃがいも、でんぶん、オリーブ油	こめ、むぎ、こむぎこ、デンプン、オリーブ油 さとう	こむぎこ、オリーブ油、マーガリン コーン、さとう、粉あめ、でんぶん			
	小 学 校	たまねぎ、たけのこ、にんじん、キャベツ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、シイタケ、ねぎ C 693 P 23.1 F 24.6	ほうれんそう、たまねぎ、えのき、ぶどう C 623 P 33.1 F 17.2	マッシュルーム、トマト、たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、しめじ、キャベツ、コーン C 649 P 30.3 F 26.6	だいこん、にんじん、こんにやく C 626 P 30.5 F 17.8	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ こまつな、赤ピーマン、ねぎ、プロッコ リー、かぼちゃ C 674 P 27.3 F 17.2			

学校給食費は、期限内に納めましょう。那覇市学校給食センターHP...<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

※学校給食で使用している生鮮食品の産地は、那覇市のホームページに掲載しています。<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyusyoku/osirase>

詳細は、城岳学校給食センター、上江洲(栄養士)までご連絡ください。 城岳給食センター 電話番号 098-917-3482