

10月の予定献立表

TEL: 917-3479  
FAX: 917-3479

※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。



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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	給食欠食予定 神原中 欠食なし 神原小 欠食なし	<p><b>休養</b></p>	<p><b>元気に2学期のスタートを</b></p> <p>沖縄県も少しずつ秋の季節が到来し、朝夕の気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。秋休みは、旬の食べものを食べてしっかり栄養をとり、たっぷり休養（睡眠）もとって、元気に2学期のスタートを切りま</p> <p><b>栄養</b></p>	<p>1(木) 十五夜</p> <p>お月見だんご</p> <p>レンコン入り平つくね</p> <p>五目ごはん キャベツのごまあえ</p>	<p>2(金)</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>
				小学校	E 669 P 25.2 F 18.8
中学校	E 752 P 28.1 F 20.3	E 742 P 22.5 F 16.5			

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	<p>にんにくの芽いため</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん 肉団子スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>タコライス とうふのみそ汁</p>	<p>ピクルスキャベツ</p> <p>照焼パティ</p> <p>バーガーパン ポークビーンズ</p>	<p>みかん</p> <p>豚ばらのみそいため</p> <p>むぎごはん 中華コーンスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>あげだし豆腐</p> <p>クワアジュシー もやしとじゃこのあえもの</p>
小学校	E 649 P 20.5 F 23.4	E 680 P 29.1 F 23.2	E 686 P 30.3 F 22.3	E 685 P 21.1 F 22.5	E 626 P 25.4 F 20.9
中学校	E 800 P 24.3 F 28.7	E 806 P 34.3 F 26.4	E 798 P 35.4 F 25.5	E 808 P 24.2 F 25.2	E 733 P 30.4 F 24.4

こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金) 秋季休業
	<p>牛乳</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>豆腐チャンプルー</p> <p>油みそ</p> <p>むぎごはん アーサ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>中華ポテト (小学1こ、中学2こ)</p> <p>沖縄やきそば もやしのツナ和え</p>	<p>牛乳</p> <p>県産マンゴー</p> <p>ケチャップ</p> <p>JAおきなわより無償提供されました!</p> <p>コールスロー オムライス サラダ</p>	<p>秋のスポーツの火</p>
小学校	E 659 P 22.3 F 16.8	E 599 P 22.4 F 17.4	E 555 P 19.8 F 24.0	E 672 P 21.0 F 22.2	
中学校	E 785 P 26.0 F 18.5	E 717 P 26.1 F 19.3	E 675 P 22.3 F 28.3	E 760 P 23.0 F 24.5	

こ ん だ て	19(月) 秋季休業	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) カジマヤー
	<p>おいしいものがたくさん。食欲の秋。</p> <p>こも気になります。</p>	<p>牛乳</p> <p>もやしの和え物</p> <p>子持ちししゃもフライ</p> <p>むぎごはん 大根そぼろに</p>	<p>牛乳</p> <p>かき</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>黒糖パン 豆乳チャウダー</p>	<p>牛乳</p> <p>ひとくち桃まん</p> <p>肉そぼろごはん はるさめスープ</p>	<p>牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>魚のしおやき</p> <p>むぎごはん イナムドウチ</p>
小学校		E 615 P 22.9 F 19.6	E 649 P 26.5 F 23.9	E 663 P 23.0 F 16.6	E 660 P 30.3 F 22.2
中学校		E 719 P 26.1 F 20.9	E 759 P 30.9 F 28.3	E 775 P 26.2 F 18.2	E 791 P 35.8 F 25.4

こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ハロウィン
	<p>牛乳</p> <p>いんげんのツナマヨあえ</p> <p>むぎごはん マーボーナス</p>	<p>牛乳</p> <p>春雨とササミの中華和え</p> <p>もずくと冬瓜のそぼろ丼</p>	<p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>きびなごのカレー粉あげ</p> <p>みそラーメン</p>	<p>牛乳</p> <p>カレーおから</p> <p>てりやき肉だんご</p> <p>むぎごはん だいこんのみそ汁</p>	<p>牛乳</p> <p>魚のジェノベーゼソース焼き</p> <p>カレーピラフ かぼちゃサラダ</p>
小学校	E 634 P 23.9 F 21.6	E 628 P 21.8 F 20.3	E 600 P 27.4 F 17.1	E 615 P 23.8 F 18.1	E 695 P 25.7 F 29.1
中学校	E 757 P 27.9 F 24.4	E 750 P 25.3 F 23.0	E 711 P 32.2 F 19.4	E 718 P 27.1 F 19.7	E 813 P 29.7 F 33.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月期限内に納めましょう。