

令和5年
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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	<p>キャベツのビタミンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ぎっくごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ルクジュールとチリメンのマリネ</p> <p>牛乳</p> <p>ちゅらマグロカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>大根のイタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>わふうきのこスパゲティ</p> <p>チーズオムレツ</p>	<p>なっとう</p> <p>牛乳</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>きびごはん</p> <p>ちくぜん煮</p>	<p>ブルーベリーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>たまご&ケチャップ</p> <p>オムライス</p> <p>やさいスープ</p>
	ポーク(豚肉)は疲労回復効果があります。10月も疲れを残さず過ごしましょう♪	那覇市の市魚は何でしょう？10月10日は〇〇〇の日！なので今日はちゅら〇〇〇カツ！	食物繊維が豊富な『きのこ』は秋の食材です！県産品も多いですよ～	福岡北部から生まれた「ちくぜん煮」今では全国で誰もが知る和食です！	1学期よくよくがんばったみなさんへ、おいしい給食でしめくりします。目も大切に！
小学校	E 608 P 21.1 F 16.1	E 634 P 26.1 F 18.8	E 558 P 25.7 F 23.4	E 568 P 22.7 F 14.2	E 636 P 22.1 F 22.6
中学校	E 723 P 24.5 F 18.1	E 761 P 31.1 F 21.1	E 643 P 29.5 F 26.6	E 666 P 25.5 F 15.2	E 735 P 24.6 F 24.6

◆10月◆
給食目標
旬の食材について知ろう

秋の季節を迎えるて旬の食べ物が回り、スーパーや市場をにぎわしてくれます。給食では限られた時間内での調理となり、全てのおいしい旬を味わってもらうことが難しくもあります。ぜひ秋休みの機会に、ご家庭においてもおいしい秋の食材を探したり会話にしたりと秋を楽しんでみてください♪

◆給食に登場する旬の食材◆
マゴロ・シークワサー(果汁)・きのこ類・にんじん・かぼちゃなど

『台風の影響で食材が高騰しており、なかなか見通しがききませんが来月あたりから県産の野菜も増えてきそうです♪』

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	<p>ムース</p> <p>牛乳</p> <p>お肉&やさい</p> <p>ピピンパ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>さっぱり磯香あえ</p> <p>きびごはん</p> <p>大根そぼろに</p>	<p>焼き栗コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>ツナサンド</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>グンボーイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>魚のシークワサー味噌焼き</p> <p>げんまいごはん</p> <p>もずくのすまし汁</p>	<p>かんぴょうイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>紅いもだんご</p> <p>黒米ごはん</p> <p>イナムドウチ</p>
	今日から2学期スタートです！給食をもりもり食べて楽しい2学期を過ごしてください♪	磯の香りが食欲をそそる和え物です。おかげでミネラルもとれて栄養満点！	パンに自分でツナを挟んでセルフツナサンドを食べましょう！秋香るコロッケも絶品！	第三木曜は琉球料理の日です。重箱に欠かせない『ゴボウ』はイリチーにしてもgood	10/21はカジマヤーのためお祝い料理です！みなさんの長生きを願っています☆
小学校	E 580 P 24.4 F 15.7	E 641 P 23.6 F 16.0	E 651 P 24.0 F 23.9	E 658 P 26.6 F 23.6	E 628 P 26.2 F 14.9
中学校	E 680 P 28.0 F 16.9	E 830 P 28.3 F 17.6	E 780 P 27.5 F 28.9	E 790 P 31.4 F 27.3	E 731 P 30.2 F 16.3

	23(月)	24(火)	25(水) 神原中欠食	26(木)	27(金)
こ ん だ て	<p>揚げぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>高菜チャーハン</p> <p>パンサンスー</p>	<p>うるおいゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>肉団子スープ</p>	<p>カレーおから</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボール</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>しおごまサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>肉まん</p>	<p>三色丼</p> <p>さかなのみそ汁</p>
	週明けは、食べやすいものだとか給食時間も楽しみですね！進んで食べてほしいです。	中学校の明日の合唱コンクール応援menuです！のどをうるおして明日頑張ってください！	おからは食物繊維やカルシウムをたくさん含んでいます♪おいしいおからを召し上がれ！	ラーメンのダシには、煮干し、かつお、豚骨を使っています！お楽しみに！	三色丼は人気のmenuです！お家でもたんぱく質がしっかり取れてオススメです。
小学校	E 566 P 17.6 F 18.8	E 578 P 17.5 F 13.2	E 596 P 24.2 F 17.9	E 605 P 27.7 F 16.5	E 655 P 31.8 F 22.8
中学校	E 671 P 19.8 F 23.1	E 686 P 19.8 F 14.2	E 697 P 27.3 F 19.5	E 757 P 34.7 F 19.2	E 776 P 37.1 F 25.9

何歳になってからも発症する！？食物アレルギー

今まで食物アレルギーではなかった人が、新たに症状を発症することがあります。その日の体調や運動の有無も影響します。生死にかかわる場合もありますので、食べた後にきぶんが悪くなったなら、近くの先生など、大人に伝えましょう。

じんましん、はれ
腹痛、吐き気
せき、呼吸できない
アナフィラキシー 血圧ががる 命にかかわる

	30(月)	31(火)
こ ん だ て	<p>パンパンソーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>ほうれんそうのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ハロウィンハンバーグ</p> <p>なかよしパン</p> <p>パンプキンスープ</p>
	マーボーは麻(ま)というおばあさんが作ったからそう名付けられた料理です。	カボチャやカボチャの形のハンバーグでハロウィン給食を楽しみましょう！
小学校	E 632 P 27.1 F 21.4	E 652 P 26.3 F 25.2
中学校	E 750 P 31.4 F 24.2	E 778 P 32.0 F 30.3