

※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。



学校給食の 栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
	中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>◆10月◆</p> <p>給食目標</p> <p>旬の食材について知ろう</p>	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		<p>マーミナー チャンプルー</p> <p>なし</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん さつま汁</p>	<p>とうふのコロコロ 揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ナポリタン ビーンズ サラダ</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>牛乳</p> <p>手作りふりかけ むぎごはん 肉団子 スープ</p>	<p>ミルクココア</p> <p>牛乳</p> <p>くるま麩のナゲット うっちゃん ポテトナッツ ライス サラダ</p>
		<p>10月に旬をむかえる「梨(なし)」の登場です!</p> <p>E 569 P 20.5 F 15.7 E 670 P 23.5 F 17.2</p>	<p>今日10月2日はとうふの日です!豆腐がデザートになりました♪</p> <p>E 593 P 21.9 F 24.6 E 684 P 24.6 F 28.2</p>	<p>ふりかけでご飯がすすみますね!食欲の秋、たくさん食べましょう!</p> <p>E 568 P 20.7 F 14.7 E 676 P 23.7 F 16.3</p>	<p>沖縄でとれた、うっちゃんは体に良い効果がたくさんありますよ。</p> <p>E 633 P 21.2 F 21.5 E 740 P 25.4 F 24.8</p>

こ ん だ て	7(月)	<p>バンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎごはん マーボー なす</p>	8(火)	<p>洋ナシ</p> <p>牛乳</p> <p>ツナサンド クラム チャウダー</p>	9(水)	<p>クープイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼう巻き</p> <p>赤飯 中身汁</p>	10(木)	<p>こまつなの和え物</p> <p>牛乳</p> <p>魚のもみじ焼き</p> <p>きびごはん みそ けんちん汁</p>	11(金)	<p>ブルーベリーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>チキンライス さっぱり サラダ</p>					
											<p>秋なすのいいさで1学期最後の週もがんばりましょう。</p> <p>E 651 P 25.2 F 20.5 E 765 P 28.9 F 22.7</p>	<p>自分でツナサラダをはさんで、ツナサンドを作ってくださいね!</p> <p>E 590 P 23.4 F 22.8 E 668 P 26.4 F 25.8</p>	<p>今日はカジマヤーです。ご長寿を祝して、あやかりましょう♪</p> <p>E 561 P 28.2 F 16.2 E 670 P 33.1 F 17.9</p>	<p>10月10日は那覇の市魚「マグロの日」です!</p> <p>E 619 P 29.6 F 18.2 E 736 P 35.4 F 20.3</p>	<p>目の愛護デーのゼリーです。1学期よくがんばりましたね!</p> <p>E 645 P 22.7 F 20.7 E 759 P 27.0 F 24.6</p>

秋の季節を迎えて、旬の食べ物が出回り、スーパーや市場をにぎわしてくれます。給食では限られた予算の範囲で、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食べたり探したり、会話にしたりと秋を楽しんでみてください♪

### 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ら、近くの先生など、大人に伝えましょう。

こ ん だ て	21(月)	<p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>びびんば わかめ (ごはん・肉・やさい) スープ</p>	22(火)	<p>魚のあまず煮</p> <p>牛乳</p> <p>コーン焼売</p> <p>むぎごはん 中華もずく スープ</p>	23(水)	<p>スコーン</p> <p>牛乳</p> <p>カレーうどん さつま サラダ</p>	24(木)	<p>グンボーイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>魚のしおやき</p> <p>きびごはん シカムドウチ</p>	25(金)	<p>さんまの唐揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>秋の香り ほうれん草の ごはん スーナー</p>					
											<p>大好きなフルーツポンチで2学期もがんばろう!</p> <p>E 607 P 24.5 F 13.0 E 721 P 28.2 F 14.1</p>	<p>中華料理はたくさんの野菜がおいしく食べられるので楽しみにです!</p> <p>E 602 P 22.9 F 15.6 E 707 P 26.0 F 16.8</p>	<p>スコーンは神原給食センターで手作りをします!お楽しみに♪</p> <p>E 600 P 22.3 F 26.7 E 692 P 25.7 F 30.3</p>	<p>グンボー(ごぼう)は沖縄の重箱にも欠かせない食材です!</p> <p>E 657 P 32.1 F 22.7 E 789 P 37.8 F 26.2</p>	<p>秋の香り満点な献立です!秋の味覚さんまを少しでも食べましょう。</p> <p>E 601 P 22.2 F 22.1 E 672 P 24.5 F 23.6</p>

こ ん だ て	28(月)	<p>きゅうりの酢のもの</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボール</p> <p>むぎごはん 大根そぼろに</p>	29(火)	<p>魚のごまみそ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>五目ごはん ルクジュウと チリメンのマリネ</p>	30(水)	<p>にんじんシリシリ</p> <p>牛乳</p> <p>ざっく入り油みそ</p> <p>きびごはん おきなわ風 みそ汁</p>	31(木)	<p>ブロッコリーソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのデミグラスソース</p> <p>なかよしパン パンプキン スープ</p>	<p>食欲の秋! 料理にも挑戦しませんか? レッツ クッキング♪</p>				
										<p>冬に向かって根菜が甘さを増してきます!</p> <p>E 601 P 23.3 F 17.6 E 705 P 26.5 F 18.9</p>	<p>今日の魚は赤魚です!身がやわらかいのが特徴です!</p> <p>E 610 P 28.0 F 18.5 E 707 P 32.4 F 20.6</p>	<p>すりおろす道具も、すりおろした人参も、料理名も「シリシリ」</p> <p>E 596 P 23.4 F 13.8 E 709 P 26.9 F 15.2</p>	<p>今日はハロウィンですね!おいしいかぼちゃのスープを召し上がれ!</p> <p>E 680 P 25.8 F 29.0 E 786 P 29.8 F 33.5</p>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。