

令和3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。


食品群	体内でのたはらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	熱く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	-------------	--------------	---------

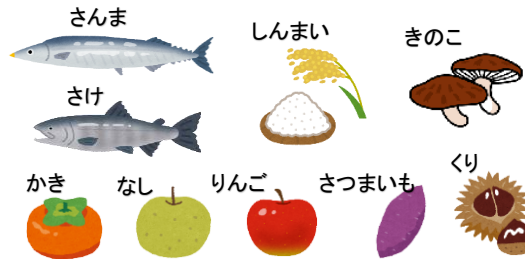
《 今月のきゅうしょくもくひょう 》

きれいに手をあらおう！

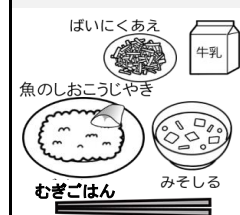
指の間や手のこうなども
きちんとあらいましょう！



あきしゅんたもの
秋が旬の食べ物♪



1(金)




きゅうにゅう、たまご、わかめ、とうふ、みそ、ししら、かつおぶし
こめ、むぎ、さとう


にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ
E 559 P 27.8 F 12.2

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
あ か き み ど り 小 学 校	おんやさい、チキンカレー、げんまいごはん、フルーツヨーグルト	フーイリチー、なつとうみそ、ごはん、アーサじる	黒豆きなこクリーム、コールスロー、コッパン、ポークビーンズ	むらさきもちチップス、すぶた、ごはん、かきたまじる	ブルーベリーゼリー、とうふチャンブルー、もちきびごはん、チムシンジ
あ か き み ど り 小 学 校	きゅうにゅう、とり、とりにく、とりレバー、ヨーグルト	きゅうにゅう、アーサ、とうふ、たまご、ツナ、みそ、なつとう、ぶたにく	きゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、だいず	きゅうにゅう、たまご、とうふ、ぶたにく	きゅうにゅう、ぶたレバー、ぶたにく、みそ、ポーク、とうふ
こ ん だ て	こめ、げんまい、じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	パン、じゃがいも、あぶら、くろめきなこクリーム	こめ、でんぶん、こむぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、むらさきもちチップス	こめ、もちきび、あぶら、ブルーベリーゼリー
あ か き み ど り 小 学 校	E 670 P 23.2 F 16.6	E 551 P 22.0 F 16.5	E 620 P 25.0 F 25.1	E 632 P 23.6 F 15.9	E 595 P 24.4 F 14.7


11(月) 那覇市まぐろデー



12(火)




13(水)



あきやすみ

おうちでも牛乳をのみましょう♪



こ ん だ て	18(月) 県産ミール提供事業	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
あ か き み ど り 小 学 校	マスクットゼリー、ちくぜんに、もちきびごはん、魚汁	マカロニサラダ、あげぼん、ポトフ	はるまき、ちゅうかおこわ、いそあえ	べにいもち、もずくどん、ごはん、パパイアサラダ	みかん、カレーうどん、にくまん
あ か き み ど り 小 学 校	きゅうにゅう、ミール、とうふ、みそ、とりにく、ハム	きゅうにゅう、きなこ、ウインナー、とりにく、ハム	きゅうにゅう、ぶたにく、チリメン、のり	きゅうにゅう、ぶたにく、もずく、とりさきみ、きなこ	きゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、なると
こ ん だ て	こめ、もちきび、さとう、あぶら、マスクットゼリー	パン、あぶら、アーモンド、さとう、こくとう、じゃがいも、マカロニ、卵なしマヨネーズ	こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら、はるまき、さとう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、タピオカ、べにいもち、アーモンド	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、にくまん
あ か き み ど り 小 学 校	E 606 P 29.4 F 13.6	E 591 P 22.6 F 24.5	E 549 P 19.6 F 21.3	E 604 P 20.7 F 12.4	E 417 P 18.8 F 12.8

こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
あ か き み ど り 小 学 校	おさつスティック、キャベツのびりからいため、わかめごはん、とりつくねスープ	かいそうサラダ、とりのてりやき、むぎごはん、みそしる	ビーンズサラダ、チーズ、クラムチャウダー、ガーリックトースト	いわしフライ、秋の香りごはん、アーモンドあえ	かぼちゃムース、きゅうにくごもくいため、ごはん、さかなそうめんしる
あ か き み ど り 小 学 校	きゅうにゅう、わかめ、つね、ぶたにく	きゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、とりにく、ツナ、かいそうミックス	きゅうにゅう、ベーコン、あさり、だしふんにゅう、ミックスビーンズ、チーズ	きゅうにゅう、とりにく、いわし、とりさきみ	きゅうにゅう、さかなそうめん、きゅうにく
こ ん だ て	こめ、はるまき、さとう、あぶら、ごまあぶら、おさつスティック	こめ、むぎ、さとう	パン、じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、じゃがいも、こむぎ、なまクリーム	こめ、むぎ、さつまいも、くり、あぶら、パン、アーモンド、さとう	こめ、あぶら、ごまあぶら、かぼちゃムース
あ か き み ど り 小 学 校	E 530 P 21.3 F 12.9	E 596 P 25.8 F 17.3	E 614 P 24.2 F 26.6	E 643 P 25.9 F 24.2	E 541 P 21.5 F 14.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。