



令和7年10月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

こ ん だ て	★10月の給食目標： 日本食・郷土料理を食べよう ★10月の栄養目標： 食品の働きを知ろう 10月10日は「目の愛護デー」！ ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！ ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。	1(水) みかん 牛乳 ポテトサラダ スパゲティナポリタン E 512 P 20.1 F 19.4 みなさん、手洗いをしましたか？ちゃんと せっけんを使って洗い、きれいなハンカ チでふきましょう。	2(木) ひじきいため 牛乳 れんこんつくね ごはん みそしる E 550 P 22.8 F 16.1 今日は和食メニューです。和食はおい しいだけでなく「世界無形文化遺産」 に登録されるほど素晴らしい食文化で す。	3(金) なし 牛乳 さかなソーメンじる もずくどん E 539 P 23.2 F 13.2 今年最後の梨です。梨の旬は8月から 10月上旬まで。豊水や幸水、二十世紀 梨などの品種があります。	
	6(月) 十五夜メニュー おつきみだいふく 牛乳 さばのみそやき あきのかおり ごはん アーサと冬瓜 のスープ E 668 P 30.9 F 21.4 十五夜と言えば「お月見」。秋の夜にお 月様を眺めながら収穫の恵みに感謝 する風習があります。秋を味わいましょ う。	7(火) パパイヤサラダ 牛乳 コーンチーズトースト ポークビーンズ E 798 P 32.4 F 37.4 県産パパイヤは、炒めてもサラダにしま も、おいしい食材です。今日のサラダ は、青じそドレッシングでさっぱり仕上 げました。	8(水) フルーツヨーグルト 牛乳 マーボーとうがん ごはん E 643 P 25.8 F 20.9 フルーツヨーグルトは、おやつにぴった り！果物のビタミンとヨーグルトのカルシ ウムが一緒に取れます。おうちでも作っ て食べてね。	9(木) オレンジ 牛乳 酢魚（すずかな） ごはん つみれじる E 524 P 20.9 F 10.7 酢魚は、酢豚の魚バージョン！豚肉の代 わりに白身魚を使って甘酢あんできん げました。野菜の彩りもきれいな一品で す。	10(金) 目の愛護デー献立 ブルーベリーゼリー 牛乳 県産まぐろカツ あきやさい カレー げんまいごはん E 686 P 22.9 F 19.4 今日の給食には、目にうれしい栄養が たっぷり！緑黄色野菜のビタミンA、魚の DHA、ブルーベリーのアントシアニン。 残さず食べましょう。
	あき や す み 秋を楽しむお月見の行事 2025年の十五夜は10月6日、 十三夜は11月2日です。 ようやく 暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。 昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔 の暦（旧暦）で秋の真ん中にある8月15日の十五夜の月を「中秋 の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。 ちょうどこの時期に、里も月が収穫されることから、里いもをお供え したり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、 別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の 十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると 縁起が良いとされています。	10月10日は「那覇 まぐろの日」 なはのまぐろは、 このマークが目印！ 那覇のまぐろ を味わおう♪ 			
こ ん だ て	20(月) チキンのハニー マスタードやき 牛乳 バナナ イタリアン サラダ カレーピラフ E 597 P 22.9 F 18.9 ♪バナナバナナバナナ♪バナナ といえば、あの楽しい歌を思い出しま す。この歌のように、バナナは栄養た っぷりで、元気が出るフルーツです。	21(火) チーズおから 牛乳 レバーのオーロラ ソースあえ ジュリエンス スープ ごはん E 645 P 26.8 F 21.5 健康食材のおからは好きですか？チ ーズを加えて、ふんわりコクまな洋風 のおかずになりました。新しい味との会 いを楽しみましょう。	22(水) きりぼしだいこんサラダ 牛乳 チーズ フィッシュフライ トマトシチュー しょくパン E 707 P 31.4 F 28.7 和食の代表「切干大根」が洋風サラ ダに変身しました。パンにフィッシュフ ライとチーズ、サラダをはさんで食べ てね。	23(木) りんご 牛乳 ヌンクグワー ごはん イナムドウチ E 537 P 24.7 F 11.1 うちなーんちゅにとって、イナムドウチ は心がほっとする料理ではないでしょ うか。まろやかな甘口の味噌が体に じんわり染み渡ります。	24(金) ぎょうぎ 牛乳 かつおしょうゆ ラーメン バンサンスー E 573 P 26.5 F 16.7 ラーメンときょうぎの組み合わせは、 最強コンビですね♪そして、さっぱり味 の名わき役にはバンサンスー！味も食感 も楽しんで食べてね。
こ ん だ て	27(月) 運動会振替休日 サバ 秋から冬にかけて旬をむか え、脂がのっておいしくなりま す。一般的にサバといえば 「マサバ」を指しますが、「ゴ マサバ」や「タイセイヨウサ バ」も利用されるようになりま した。 筋肉を作り、血液をサラサラ にする働きがあります。 	28(火) ブラウニー 牛乳 マカロニサラダ トマトリゾット E 478 P 18.3 F 21.2 マカロニは、穴のあいたショートパスタ のことを言います。パスタには貝の形や ネジネジした形、リボンの形など500種 類以上あるそうです。	29(水) かき 牛乳 チャプチェ丼 ごはん みそチゲ E 554 P 22.5 F 12.0 秋の果物「かき」の登場です。柿のオ レンジ色、秋の夕焼けみたいですね♪ なんと、奈良時代から食べられていた そうです。	30(木) あまずあえ 牛乳 のりのつくだに ごはん ぶたにくの すきやき E 528 P 22.7 F 12.3 ごはんのお供「のりの佃煮」は、東京の 「佃島」という場所で魚や海藻をしょう ゆや砂糖で煮て、保存食にしたのが始 まりだと言われています。	31(金) ハロウィン献立 パンプキンババロア 牛乳 ごぼうサラダ バーガーパン パンプキン スープ ハンバーグ デミソースかけ E 832 P 32.0 F 35.0 今日はハロウィンメニューです。 秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払うお 祭ります。
こ ん だ て					