

令和7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。

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

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	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
	中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

こ ん だ て	10月10日は 目の愛護デー！ 目に良い食べ物は？ ビタミンA  アントシアニン	おやつをつくってみよう！ フルーツのヨーグルトあえ ●材料 ・バナナ ・もも ・パイナップル(缶詰め) ・みかん(缶詰め) ・ヨーグルト  ●作り方 ①果物の皮をむいて食べやすい大きさに切り、器に盛る。 ②砂糖を少し加えたプレーンヨーグルトを上からかける。	1(水) りんご おからサラダ むぎごはん マーボー大根 牛乳	2(木) 豆乳プリン ムンクグアー 梅あんさんすー むぎごはん ゆし豆腐 牛乳	3(金) わかめのあえもの いわしハンバーグ しそごはん さつま汁 牛乳
			おからは「タンパク質」 「食物繊維」が豊富	10月2日は とうふの日	10月4日は いわしの日
	小学校 中学校		E 576 P 22.5 F 19.6 E 741 P 27.6 F 23.3	E 576 P 21.5 F 16.1 E 727 P 26.1 F 18.1	E 534 P 22.5 F 14.5 E 704 P 29.1 F 17.4
こ ん だ て	6(月) おつきみだんご イカフライ 秋の香りごはん ウサチ 牛乳	7(火) スライスチーズ チリコンカン 全粒粉パン パンプキンスープ 牛乳	8(水) なし ホイコーロー むぎごはん ビーフンスープ 牛乳	9(木) 代替豆腐 ハンバーグ もずく入り卵焼き 青菜ごはん チムシンジ 牛乳	10(金) きゅうりのいそ香あえ ブルーベリー ータルト まぐろの塩こうじ焼き きびごはん とん汁 牛乳
			秋ナスは 柔らかくて甘い	明日は なはマグロの日	目の愛護デー
	小学校 中学校	E 584 P 21.5 F 15.4 E 705 P 27.8 F 18.1	E 540 P 18.4 F 18.6 E 703 P 22.7 F 22.2	E 522 P 22.3 F 11.7 E 697 P 28.2 F 16.1	E 590 P 24.5 F 18.4 E 736 P 30.2 F 20.3
10月の給食目標 「旬の食材について知ろう」 旬とは、食べ物が1年で最も美味しい時期です。栄養価も高くなるので、今が旬のものを食べるのがおすすめです。					
		 ～はる～ たけのこ・なのはな・アスパラガス・いちごなど	 ～なつ～ ピーマン・オクラ・トマト・きゅうり・ナス・スイカなど	 ～あき～ かぼちゃ・なし・くり・きのこ・ぶどう・かきなど	 ～ふゆ～ だいこん・はくさい、にんじん・みかんなど
こ ん だ て	20(月) フルーツ豆乳ヨーグルト げんまいごはん チキンカレー 牛乳	21(火) オートミールクッキー 沖縄そば(めん) 沖縄そば(汁・具) ゴマあえ 牛乳	22(水) かき むぎごはん 豚やさい丼 マカロニサラダ 牛乳	23(木) ふーイリチー うわくじ天ぷら 黒米ごはん なかみ汁 牛乳	24(金) いわしのみそ煮 スイートポテト 白菜キムチあえ 中華風炊き込みごはん 牛乳
			れんこんは 縁起の良い食べ物	カジマヤー献立	秋が旬の いわし
	小学校 中学校	E 584 P 18.5 F 14.3 E 713 P 21.8 F 16.3	E 581 P 19.4 F 17.5 E 736 P 23.5 F 20.1	E 549 P 21.3 F 15.7 E 705 P 27.8 F 18.6	E 612 P 22.5 F 20.0 E 712 P 25.2 F 21.8
こ ん だ て	27(月) 春雨サラダ シュウマイ むぎごはん ハ宝菜 牛乳	28(火) ぶどうゼリー トロピカルサラダ ココアあげパン ポトフ 牛乳	29(水) 豚しゃぶサラダ さばの塩焼き きびごはん 呉汁 牛乳	30(木) チキナーチャンプルー オレンジ わかめごはん クーリジシ 牛乳	31(金) パンプキンデザート ハロウィンハンバーグ チキンライス ビーンズサラダ 牛乳
			疲労回復に 豚肉!大豆!	食品ロス 削減の日	ハロウィン はヨーロッパのお祭り
	小学校 中学校	E 545 P 20.3 F 15.0 E 709 P 24.8 F 17.4	E 588 P 26.8 F 23.5 E 763 P 33.8 F 28.0	E 530 P 21.8 F 18.2 E 705 P 28.7 F 23.1	E 617 P 21.9 F 21.5 E 752 P 27.0 F 26.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。