

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。



食品群	体内でのたらしき
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

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

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	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	10月欠食予定 24日(金)壺屋小6年 27日(月)壺屋小6年 大道小 30日(木)仲井真中1年	10月27日 カジマヤー 旧暦の9月7日(新暦10月27日)は「カジマヤー」です。カジマヤーは97歳のお祝いです。 風車(沖縄の方言でカジマヤー)を持たせることからきているといわれています。	1(水) いんげんの ごまあえ 牛乳 カレーうどん かつおカツ	2(木) とうふの日 チーズおから みかん 牛乳 むぎごはん こうやとうふのみそしる	3(金) コールスロー バナナ べにいろパン チキンの トマトに
	小学校 E 675 P 23.2 F 26.1 中学校 E 777 P 28.1 F 30.5		E 598 P 22.1 F 17.0 E 703 P 25.0 F 18.9	E 650 P 24.4 F 21.6 E 759 P 27.9 F 24.2	
こ ん だ て	6(月) 十五夜献立 いそあえ 牛乳 おみだんご さつまいもごはん いわしのしょうがに	7(火) にくまん 牛乳 うまかつてん むぎごはん とうがんのカレーそば	8(水) ブロッコリーソテー 牛乳 ココアあげパン (真地小・与儀小・大道小) こくとうパン (その他の学校) マッシュルームスープ	9(木) はるさめサラダ 牛乳 ぎょうざ むぎごはん キムチにくじゃが	10(金) 目のあいごデー にんじんシリシリ 牛乳 ブルーベリーゼリー わかめむぎごはん チムシンジ
	小学校 E 667 P 23.1 F 19.6 中学校 E 854 P 31.7 F 28.9	E 676 P 23.9 F 23.3 E 779 P 26.7 F 25.1	E 567 P 22.0 F 23.3 E 708 P 26.4 F 27.3	E 629 P 22.5 F 15.5 E 797 P 27.5 F 18.9	E 554 P 21.8 F 11.7 E 651 P 24.9 F 12.5
栄養指導目標 旬の食材について知ろう 沖縄でも少しずつ朝晩ずいぶん涼しい風が感じられるようになりました。季節は秋をむかえ、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結び、お米、くり、さつま芋、きのこなどおいしい季節です。 給食ではいろいろな食材をとおしてみなさんへ「秋」をお届けします。お楽しみに。 10月14日から17日は、秋休みです。					
【10月10日は目のあいごデーです。】 現代は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を使うことが増えています。目の健康を守るためにも、テレビやゲームなどは時間を決め、目が疲れたら休むようにしましょう。 食生活においては、目の働きをよくするビタミンAや ビタミンB群・ビタミンCなどを多く含む食品をとるようにしましょう。 また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に効果があるといわれています。目に良い食品を意識してとり、目を大切にしましょう！ 【目のたいそう】 目がつかれた時にやってみましょう！ 目線を上に2秒 下を2秒 目線を左に2秒 右に2秒 目をぎゅっと閉じて パツと開く					
こ ん だ て	20(月) シークワーサーパト 牛乳 だいこんのサラダ むぎごはん ポークカレー	21(火) ぶたしょうがいため 牛乳 むぎごはん ちゅうかコンスープ	22(水) チキナータシヤー 牛乳 こざかなのあめがらめ ごはん ごまみそしる	23(木) コーンサラダ 牛乳 なすミートスパゲティ ハンバーグ	24(金) れんこんとごぼうのきんぴら 牛乳 むぎごはん じゃがいものみそしる
	小学校 E 736 P 23.8 F 19.0 中学校 E 893 P 27.9 F 21.3	E 598 P 19.8 F 21.5 E 714 P 22.8 F 24.2	E 578 P 23.6 F 18.3 E 688 P 27.1 F 20.5	E 652 P 28.2 F 28.0 E 737 P 31.4 F 31.2	E 522 P 18.2 F 12.6 E 618 P 20.9 F 13.8
こ ん だ て	27(月) カジマヤー おからイリチー 牛乳 うむくじてんぶら ゆかりむぎごはん なかみじる	28(火) パンサンスー 牛乳 かき むぎごはん まーぼーだいこん	29(水) ブロッコリーサラダ 牛乳 タラのフライ バーガーパン クリームシチュー	30(木) メンクークワー 牛乳 オレンジ むぎごはん かしわじる	31(金) ハロウィン かぼちゃサラダ 牛乳 メキシカンライス オムレツデミソースかけ
	小学校 E 814 P 22.4 F 19.9 中学校 E 718 P 25.8 F 21.8	E 833 P 22.6 F 18.8 E 749 P 25.9 F 21.3	E 644 P 28.9 F 22.9 E 727 P 32.1 F 24.9	E 591 P 21.1 F 17.7 E 684 P 23.8 F 19.6	E 625 P 19.9 F 23.5 E 727 P 22.8 F 27.5

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ	いか、たこ、いくら、めんたいこ、子持ちししゃも、グルクン、まぐろ、さけ、ぶり、赤魚、うなぎ、その他の魚類、あさり、ほたて、しじみ、その他の貝類、海藻類、キウイフルーツ、スイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、もも、バナナ、柑橘類、かぼちゃ、アボカド、山芋、長芋、ハンダマ、トマト、パプリカ、アーモンド、ペカンナッツ(ピーカンナッツ)、カシューナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、その他のナッツ類
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。 ※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。 ※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとなる食品	調味料由来
1	水	カレーうどん かつおカツ いんげんのごまあえ むぎごはん こうやどうろのみそしる	ぶたにくになると かつお ちくね、ひじき とうふ、とりにくみそ	うどん(小麦)、こむぎこ、乳なしマーガリン、でんぶ あぶら、こむぎこ、さとう、ばんこ(小麦)、でんぶ ごま、さとう、ごまあぶら こめ、むぎ	にんじん、きくらげ、たまねぎ、しめじ、こまつな たまねぎ、しょうが いんげん、にんじん、きゅうり	小麦、トマト
2	木	チーズおから みかん べにいろパン チキンのトマトに	とりにくおから、チーズ(乳)、きゅうり、ゆう だっしふんにゅう(乳) とりにくあか、いんげん、しらしいんげん、まめ	さとう、あぶら こむぎこ、さとう、あぶら、べにいろ じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、こむぎこ、さとう ドレッシング(レモン、ライム、ゆず)、卵なしマヨネーズ、さとう	だいこん、しめじ、にんじん、なごね、こまつな にんじん、たまねぎ、ねぎ みかん	
3	金	バナナ さつまいもごはん いわしのしょうがに いそあえ お月みだんご むぎごはん とうがんのカレーそばに	とりにく、こんぶ いわし のり きこ だっしふんにゅう(乳) とりにくあか、いんげん、しらしいんげん、まめ、とうにゅう ウインナー、ベーコン	こむぎこ、さとう、あぶら、べにいろ じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン、こむぎこ、さとう ドレッシング(レモン、ライム、ゆず)、卵なしマヨネーズ、さとう あぶら、こむぎこ、さとう、ココア あぶら、こむぎこ、さとう、ココア 乳なしマーガリン、こめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギ、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、あかピーマン バナナ にんじん、しめじ、しいたけ、えだまめ しょうが はくさい、こまつな	小麦 トマト キャベツ、きゅうり、あかピーマン バナナ
6	月	さつまいもごはん いわしのしょうがに いそあえ お月みだんご むぎごはん とうがんのカレーそばに	とりにく、こんぶ いわし のり きこ だっしふんにゅう(乳) とりにくあか、いんげん、しらしいんげん、まめ、とうにゅう ウインナー、ベーコン	こめ、さとう、でんぶ さとう、でんぶ さとう こめ、さとう、でんぶ こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶ	とうがん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こんにゃく キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく ひまわりのタネ	乳
8	水	ココアあげパン(真地小・豊小・大連小) ことう(ン)(その他の学校) マッシュルームスープ ブロッコリーソテー	きこ だっしふんにゅう(乳) とりにくあか、いんげん、しらしいんげん、まめ、とうにゅう ウインナー、ベーコン	パン(乳、小麦)、あぶら、さとう、ココア あぶら、こむぎこ、さとう、ココア あぶら、こむぎこ、さとう、ココア 乳なしマーガリン、こめ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ、にんじん、エリンギ	
9	木	むぎごはん キムチにくじゃが ぎょうざ はるさめサラダ わかめむぎごはん チムシンジ にんじんシリシリー ブルーベリーゼリー	ぶたにく だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶ、あぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら こめ、むぎ、さとう じゃがいも あぶら さとう	キムチ(小麦、さば)、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん、しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、きゅうりにんじん	
10	金	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
20	月	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
21	火	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
22	水	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
23	木	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
24	金	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
27	月	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
28	火	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
29	水	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
30	木	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき
31	金	むぎごはん ポークカレー だいにんのサラダ シークワサーシャベツ	ぶたにく、ぶた、レバー、しらしはなまめ、しらしいんげん、まめ だっしふんにゅう(乳) だっしふんにゅう(乳) とりにく、ぶたにく、とりにく ハム わかめ ぶた、レバー、ぶたにくみそ ツナ、かまぼこ	じゃがいも、乳なしマーガリン、あぶら、こめ さとう、たまごなしマヨネーズ さとう こめ、むぎ でんぶ さとう、あぶら、ごまあぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく だいこん、きゅうり シークワサー コーン、こまつな キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	トマト かきエキス、ほたてエキス、かき