

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前、裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	850kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

曜日	献立	栄養成分	備考
10月1日 (木)	みたらしだんご、ごはん、とうがんのみそ	E 601 P 21.1 F 14.4 E 727 P 25 F 18.3	今日は、十五夜です。みたらしだんごは、のどにつめないよう、よくかんでいただきます。
10月2日 (金)	ブロッコリーのおかかあえ、カップもずく、ごはん、キムチにくじやが	E 587 P 22.7 F 13.1 E 707 P 26.8 F 14.5	もずくのヌルヌル「フコイタン」といって病気を防いでくれる効果があります。
10月3日 (土)	みかん、ナムル、ごはん、マーボー豆腐	E 641 P 26.1 F 21.2 E 776 P 31.2 F 24.8	さあ、月曜日。しっかり食べて今週もがんばりましょう！特にごはんをしっかりと食べよう！
10月4日 (日)	ホキのカレーパンコヤき、コーンピラフ、だいごんのあまずあえ	E 589 P 23.7 F 21.7 E 712 P 26 F 25.3	きりぼし大根は、大根を干して、かんそうさせたもので、栄養がギュッとつまっています。
10月5日 (月)	いりどりサラダ、きなこあげパン、ぐたくさんスープ	E 579 P 22 F 23.9 E 730 P 27.2 F 29.1	今日は、大人気のあげパンです。ぎゅうにゆうもしっかりとのみましょう。
10月6日 (火)	さんしょくごはん、ブルーベリーゼリー、きんしたまごあえもの、きりぼしだいごんのみそしる	E 645 P 27.3 F 18.8 E 779 P 32.8 F 21.7	10月10日は、「目の愛護(あいご)デー」。ゲームやスマホ...目をこまめに使ってください。
10月7日 (水)	シークワサーあえ、まぐろカツ、ごはん、とうがんとりのおやつ	E 548 P 22.5 F 15.5 E 666 P 27.4 F 18	10月10日「まぐろの日」那覇市の市魚は「まぐろ」です。泊漁港は、県内のまぐろの水揚げ量の約半分を占めます。
10月8日 (木)	こまつなのうめあえ、ごはん、にくじやが	E 634 P 23.2 F 20 E 772 P 27.6 F 23.3	果産と牛肉を使った肉じゃがです。果産と牛肉を食べて、牛を育てている人を応援しましょう！
10月9日 (金)	フルーツあんぱん、たかなごはん、はるまき	E 608 P 16.7 F 22.2 E 709 P 18.9 F 23.8	たかなごはんに入っている高菜漬は、九州地方でとれた高菜を塩漬けにしたものです。
10月10日 (土)	だいごんのコールスローサラダ、チキンナゲット、コッペパン、クラムチャウダー	E 581 P 24.7 F 23.5 E 720 P 29.8 F 27.5	クラムチャウダーには、あさりや貝柱、スキムミルクが入っています。食缶の中をまぜながら入れましょう。
10月11日 (日)	マーミナーチャンプルー、もちきびごはん、チムシンジ	E 566 P 24.5 F 15.5 E 685 P 29.3 F 17.6	第3木曜日は、琉球料理の日です。チムシンジのチムはレバー、シンジは煎(せん)じるという意味です。
10月12日 (月)	秋休み		
10月13日 (火)	マンゴー、ごぼうサラダ、むぎごはん、きのこカレー	E 689 P 23.1 F 20 E 833 P 27.6 F 23.4	果産マンゴーを無償提供していただきました！角切りの果産マンゴーがプラカップに入っています。
10月14日 (水)	えだまめサラダ、あみパン、はくさいのクリーム	E 553 P 24.1 F 18.6 E 641 P 28.1 F 21.2	サラダに入っている海そうは、「ひじき」といいます。ひじきには、鉄分がたっぷりふくまれています。
10月15日 (木)	さばのしおこうじやき、ちゅうかおこわ、チンゲンサイのあえもの	E 593 P 24.5 F 23.7 E 712 P 29 F 27.9	おこわは、「もち米」が入ってモチモチな食感です。秋の味覚の「くり」も入っています。
10月16日 (金)	クープイリチー、ごもくあつやきたまご、ゆかりごはん、ななみじる	E 582 P 28.2 F 18.5 E 691 P 33.3 F 20.5	今日は、旧暦の9月7日。「カジマヤ」献立です。カジマヤは、何のお祝いでしょうか？
10月17日 (土)	こまつなのごまあえ、さんまのかんろに、ごはん、とんじる	E 820 P 25.6 F 20.7 E 741 P 31 F 23	秋の味覚「さんま」。さんまの身が刀のように細長いことから、漢字で「秋刀魚」と書きます。
10月18日 (日)	きびなごのからあげ、ごもくたきごみごはん、五色あえ	E 834 P 36 F 22.2 E 703 P 30.7 F 25.3	きびなごは、まるごと食べられる魚ですので、カルシウムをしっかりとることができます。
10月19日 (月)	りんご、はっばうさい、むぎごはん、とうがんとりのみそ	E 580 P 20.7 F 16.5 E 694 P 24.3 F 18.8	「ふじ」「サンつがる」「こうぎょく」「むつ」「ジョナ」「あきばえ」など、これらは何の名前かな？
10月20日 (火)	チーズだいふく、カレーうどん、ぶたしゃぶゴーヤーサラダ	E 480 P 22.4 F 19.2 E 555 P 26.8 F 22.3	栄養バツグン！ぶたしゃぶゴーヤーサラダ。ゴーヤーの旬(しゅん)もそろそろ終わりですね。
10月21日 (水)	カラフルピクルス、ミートボール、ななよしパン、パンパンシチュー	E 592 P 23.2 F 22.6 E 735 P 27.7 F 26.8	明日のハロウィーンにちなみ、かぼちゃのシチューです。お菓子の食べすぎにはご注意ください。

※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7品目及び下記の品目について表示しています。

917-3492

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山羊、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイナップル、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン

※ 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。

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
1	木	ごはん 牛乳 どうがんのみそに みたらしだんご	ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ 油、さとう もち米、でん粉、さとう、水あめ	どうがん、にんじん、チンゲンサイ、こんにやく、しょうが	
2	金	ごはん 牛乳 キムチにくじゃが ブロッコリーのおかかあえ カップもずく	ぶたにく ちくわ(タラ)、かつおぶし もずく	こめ じゃがいも、さとう、油 さとう	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん ブロッコリー、キャベツ、にんじん シークワサー果汁	小麦、魚介エキス(かき) 小麦 小麦
5	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル みかん	ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、だいず、みそ	こめ 油、さとう、でん粉 ごま、ごま油、さとう	たまねぎ、にんじん、にら、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、にんじん みかん	小麦、魚介エキス(かき、ホタテ)
6	火	牛乳 コーンピラフ ホキのカレー/ココヤキ だいにんのおますあえ	とりにく、ベーコン、ひよこまめ ホキ さとう、ごま	こめ、油、乳なしマーガリン 卵なしマヨネーズ、パン粉(小麦)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、にんにく パセリ	
7	水	牛乳 きなこあげパン だくだ(さんスープ) いるどりサラダ	脱脂粉乳、きなこ とりにく、ベーコン とりにく	ショートニング、さとう、小麦粉、油、黒糖 マカロニ(小麦)、油 さとう、油、グルテン(小麦)	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリー、パセリ ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン	小麦
8	木	牛乳 むぎごはん さんしょくごはん(とりそぼろ) さんしょくごはん(きんしたまご) さんしょくごはん(あえもの) きりほしだいにんのみそしる ブルーベリーゼリー	とりにく、だいず たまご とりにく、油揚げ、みそ	こめ、麦 油、さとう でん粉 ごま油	しょうが ほうれんそう、もやし にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、せんざりだいにん ブルーベリーゼリー果汁、りんご果汁	小麦
9	金	牛乳 どうがんとりのおつゆ まぐろカツ シークワサーあえ	とりにく、こんぶ まぐろ ツナ	こめ パン粉(小麦)、油 さとう	どうがん、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが だいにん、チンゲンサイ、もやし、シークワサー果汁	小麦
12	月	牛乳 ごはん にくじゃが こまつなのうめあえ	黒産さけうにく かつおぶし	こめ じゃがいも、油、さとう、黒糖 さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん、しょうが こまつな、もやし、にんじん、うめ	
13	火	牛乳 たかなごはん はるまき フルーツあんぱん	とりにく、あぶらあげ 豚肉、だいず	こめ、油、ごま 油、小麦粉、でん粉、水あめ、はるまき 豚脂、ごま	ごぼう、こんにやく、にんじん、しめじ、たかな キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	魚介エキス(かき)
14	水	牛乳 コッパン クラムチャウダー チキンナゲット だいにんのコールスローサラダ	脱脂粉乳 ベーコン、あさり、真柱、脱脂粉乳、白花生、白いんげん豆 とりにく、だいず	小麦粉、ショートニング、さとう じゃがいも、こむぎ、マーガリン(乳)、油 じゃがいも、油 卵なしマヨネーズ、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム にんにく、しょうが せんざりだいにん、きゅうり、コーン、レモン	小麦、乳
15	木	牛乳 もちぎごはん ナムシシシ マーミナーチャンプルー	ぶたにく、ぶたレバー、みそ ツナ、あつあげ、かまぼこ(タラ)、かつおぶし	こめ、もちぎ じゃがいも 油	にんじん、だいにん、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、にんじん、にら	
20	火	牛乳 むぎごはん きのこカレー ごぼうサラダ マンゴー	ぶたにく とりにく	こめ、麦 じゃがいも、油、こむぎ、乳なしマーガリン ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン マンゴー	小麦 小麦
21	水	牛乳 あみパン はくさいのクリームに えだまめサラダ ちゅうかおこわ	脱脂粉乳 とりにく、ベーコン、白花生、白いんげん豆、とうにゅう ハム(乳)、ひじき ぶたにく	こむぎ、ショートニング、さとう じゃがいも、油、こむぎ、乳なしマーガリン、さとう さとう、ごま こめ、もち米、くり、油、さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ブロッコリー、にんにく もやし、にんじん、えだまめ たけのこ、しいたけ、にんじん、ながねぎ、グリーンピース、しょうが	魚介エキス(かき、ホタテ)
22	木	牛乳 さばのしおこじやき チンゲンサイのあえもの	さば とりにく	ごま、ごま油	チンゲンサイ、もやし	
23	金	牛乳 ゆかりごはん ななみじり ごもくあつやきたまご クーパイリチー	ぶたにく(ななみ)、ぶたにく たまご ぶたにく、かまぼこ(タラ)、こんぶ	こめ、さとう でん粉、油 油、さとう	こんにやく、しいたけ、しょうが にんじん、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ せんざりだいにん、こんにやく	小麦
26	月	牛乳 ごはん どんじる さんまのかんろに こまつなごまあえ	ぶたにく、みそ さんま とりにく	こめ じゃがいも さとう、はちみつ、でん粉 ごま、さとう	どうがん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、こんにやく、にんにく、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん	小麦
27	火	牛乳 ごもくたきこみごはん きびなごのからあげ 五色あえ	とりにく、あぶらあげ きびなご こんぶ、たまご、チリメン	こめ、油 こむぎ、でん粉、油 さとう、でん粉、ごま油	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ もやし、にんじん、ほうれんそう	
28	水	牛乳 むぎごはん どうがんスープ ほっほうさい りんご	とりにく ぶたにく、かまぼこ(タラ)、うずらのたまご	こめ、麦 ごま油 油、ごま油、でん粉	どうがん、にんじん、セロリー、えのきたけ、ながねぎ 絹さや、きくらげ、たけのこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、にんにく、しょうが	魚介エキス(かき、ホタテ)、小麦
29	木	牛乳 カレーうどん ゴーヤーぶたしやぶサラダ チーズだいふく なかよしパン	ぶたにく、なるど(タラ)、あぶらあげ ぶたにく チーズ 脱脂粉乳	うどん(小麦)、油 ごま、さとう さとう、もち粉、でん粉 こむぎ、ショートニング、さとう	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、キャベツ、コーン	小麦 小麦 乳
30	金	牛乳 パンピングクリームシチュー ミートボール カラフルピクルス	とりにく、ベーコン、白花生、白いんげん豆 とりにく、だいず	油、乳なしマーガリン、こむぎ 豚脂、さとう、油、でん粉 さとう	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、コーン、にんにく たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト カリフラワー、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、シークワサー果汁	小麦