平成30年

(再)10月の献立表

那覇市立与儀小学校

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

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こんだて	ごはん とうふのみそしる かぼちゃひきにくフライ モーウィのおかかあえ ぎゅうにゅう	こくとうパン さつまいものシチュー こまつなサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	2の2 ゆうまさん セレクトメニュー♪ むぎごはん ★マーボーとうがん ちゅうかあえ マスカットゼリー ぎゅうにゅう	1学期終業式 むぎごはん もずくのみそしる さんまのおかかに パパイヤイリチー ぎゅうにゅう	台風25号 接近のため 休校・欠食
赤	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、けずりぶし	牛乳、とりにく、しろはなまめ、いんげんまめ スキムミルク、ツナ	牛乳、ぶたにく、とうふ、だいず、みそ かまぼこ	牛乳、もずく、とうふ、みそ、さんま けずりぶし、ぶたにく、かまぼこ	
黄	米、こむぎこ、パンこ、かたくりこ、あぶら、さとう	パン、さつまいも、こむぎこ、バター、あぶら アーモンド、ドレッシング、さとう	米、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま ドレッシング、ゼリー	米、むぎ、さとう、かたくりこ、あぶら	
緑	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、かぼちゃ モーウィ、きゅうり、にんじん、シークヮーサー	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい こまつな、キャベツ、コーン、オレンジ	とうがん、たまねぎ、にんじん、にら たけのこ、もやし、きゅうり、きくらげ	パパイヤ、しょうが、にんじん、たまねぎ にら、きくらげ	

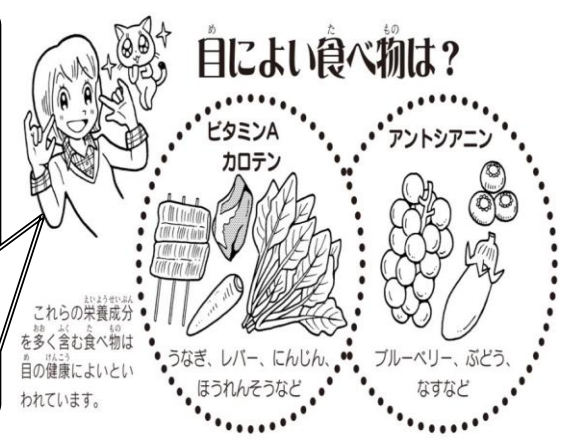
10月6日～10月14日　あきやすみ

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	2学期始業式 セルフオムライス （ チキンライス ） （ オムレツ･ケチャップ ） やさいスープ、ぎゅうにゅう ★おたのしみデザート♪ 2ねん1くみさん セレクトデザート♪	10/17 おきなわそばの日 アーサゆしどうふそば （ めん・スープ ） しまやさいのツナあえ ごまサーターアンダギー ぎゅうにゅう	タコライス （ むぎごはん ） （ ミート＆キャベツチーズ ） ★とうがんとたまごのスープ パインスライス ぎゅうにゅう 2の1 かほさん セレクトとうがんメニュー♪	むぎごはん イナムドゥチ やさいチャンプルー レンコンつくね ぎゅうにゅう	しょくいくの日 ～秋をあじわおう～ あきのかおりごはん ちりめんじゃこの たまごやき ごまあえ あおぎりみかん ぎゅうにゅう
赤	牛乳、とりにく、ひよこまめ、たまご、ウインナー	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、かまぼこ ツナ、たまご	牛乳、ぶたにく、レバー、だいず、チーズ たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ツナ あつあげ、ふ、とりにく	牛乳、とりにく、あぶらあげ、たまご ちりめんじゃこ、ちくわ
黄	米、むぎ、バター、あぶら、かたくりこ マカロニ、じゃがいも、デザート	おきなわそばのめん、さとう、ドレッシング こむぎこ、あぶら、ごま、くろざとう	米、あぶら、かたくりこ	米、むぎ、あぶら、パンこ、かたくりこ、さとう	米、くり、あぶら、かたくりこ、ごま、ごまあぶら
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン トマト、セロリ、キャベツ、ブロッコリー	ゴーヤー、こまつな、もやし、にんじん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム キャベツ、とうがん、こまつな、パイン	しいたけ、こんにゃく、キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ、にら、れんこん	にんじん、しめじ、ごぼう、しいたけ、えだまめ はくさい、こまつな、みかん

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	うんどうかいれんしゅう がんばろうこんだて♪ ひやしうどん （ うどん・つゆ・ぐ ） あつあげのそぼろに ミニももまんじゅう ぎゅうにゅう	むぎごはん かきたまじる ごまみそカツ おかかあえ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがぶたキムチ はるさめサラダ りんご ぎゅうにゅう	5年2組さん セレクトデザート♪ むぎごはん ポークカレー ひじきサラダ ★プリン ぎゅうにゅう	かみかみこんだて ごはん はくさいのみそしる ★ごもくきんぴら さばのしおこうじやき ぎゅうにゅう
赤	牛乳、たまご、わかめ、とりにく、あつあげ ちくわ、だいず	牛乳、たまご、とうふ、とりにく、みそ、けずりぶし	牛乳、ぶたにく、わかめ、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、レバー、スキムミルク ハム、ひじき	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、さば ぶたにく、かまぼこ
黄	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ こむぎこ、あんこ	米、むぎ、かたくりこ、こむぎこ、パンこ かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	米、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、はるさめ	米、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう ごま、プリン	米、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら
緑	きりぼしだいこん、きゅうり、とうがん、にんじん こんにゃく、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな もやし、にんじん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、にら はくさいキムチ、きゅうり、キャベツ、りんご	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ もやし、えだまめ	にんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん さやいんげん

	29(月)	30(火)	31(水)
こんだて	ごもくチャーハン はるまき チンゲンサイのナムル フルーツあんにん ぎゅうにゅう	ごはん ぐだくさんみそしる さんまのかばやきふう ゆずおかかあえ ぎゅうにゅう	Happy Halloween! あみパン パンプキンポタージュ ハロウィーンハンバーグ カラフルサラダ ぎゅうにゅう
赤	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、たまご	牛乳、とりにく、みそ、さんま、けずりぶし	牛乳、ベーコン、とりにく、スキムミルク とりにく、ツナ
黄	米、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、はるさめ ごま、ごまあぶら、あんにんどうふ	米、さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、さとう あぶら、ドレッシング	パン、さつまいも、あぶら、こむぎこ、バター さとう、ドレッシング
緑	たけのこ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、もやし えだまめ、ながねぎ、みかん、パイン、もも	だいこん、ごぼう、しめじ、ながねぎ、はくさい きゅうり、ゆず	かぼちゃ、たまねぎ、コーン、キャベツ あかピーマン、えだまめ、ブロッコリー

10月10日は、目の愛護デーです



10月の給食目標は
たべものの
はたらきについて
かんがえよう！です

食べ物は、体の中での
はたらきによって、
おもに3つのグループに
分けられます。

3つのグループはどれも
たいせつなので、
すききらいしないで
たべるようにしましょう♪

※ 使用する食材のアレルギー表示については、裏面をご確認ください。