

令和5年

10月の予定献立表

度嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=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

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に家庭・学校においても毎日確認してください。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそば ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる りんご	ぎゅうにゅう たかなめし しまぎかなのてりやき キャベツのゆかりあえ もずくのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう むぎごはん あげどうふのきのこあんかけ あおなのおひたし にくだんごスープ	ぎゅうにゅう もちきびごはん いわしのかばやきふう イカのすみそあえ じゃがいものみそしる スナックアーモンド	ぎゅうにゅう コッペパン ロールキャベツのトマトに あきのかおりシチュー りんご
あか	牛乳・豚肉・ホウレン草・豆腐・大豆・鶏肉・大豆	牛乳・ハム・卵・鶏肉・大豆・豆腐・大豆	牛乳・豆腐・大豆・大豆・鶏肉・鶏肉・大豆	牛乳・いわし・わかめ・イカ・大豆・大豆・大豆・大豆	牛乳・豆腐・鶏肉・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆
き	米・麦・じゃがいも・こめ・油・大豆・黒砂糖・ごま・とうもろこし	米・こめ・ごま・黒砂糖・ごま・とうもろこし・白砂糖・ごま	米・麦・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆(大豆)・大豆・大豆	米・もちきび・小麦粉(小麦)・こめ・油・大豆・大豆・大豆・大豆	米・麦・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆
みどり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく・しょうが・ほうれんそう・キャベツ・なめこ・じゃがいも・りんご	にんじん・高菜・大豆・キャベツ・きゅうり・うめ・しそ・えのきたけ・しいたけ・こねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しいたけ・しめじ・しょうが・アスパラ・サイ・にんじん・キャベツ・はくさい	しょうが・にんじん・もやし・きゅうり・長ねぎ	たまねぎ・にんじん・にんじん・にんじん・しめじ・マッシュルーム・りんご
小学校	C 584 P 22.5 F 16.9	C 567 P 27.3 F 20.2	C 618 P 23.8 F 22.1	C 617 P 26.5 F 21.9	C 674 P 26.4 F 23
中学校	C 761 P 27 F 19	C 723 P 33.5 F 24.8	C 800 P 29 F 25.8	C 774 P 29.6 F 23.2	C 803 P 31.4 F 26.9
こ ん だ て	9(月)	10(火) 目の愛護デー ぎゅうにゅう もちきびごはん スルルーのあまから フータシヤー アーサじる ブルーベリーゼリー	11(水) ぎゅうにゅう くるみパン マカロニグラタン こまつなのアーモンドあえ たまごとトマトのスープ	12(木) ぎゅうにゅう きのこごはん しまぎかなのあまぎあんかけ しらあえ とうがんのみそしる	13(金) ぎゅうにゅう ちゅうかどん かいそうサラダ ゆしどうふ
あか	牛乳・きび・ごま・豆腐・アーサ	牛乳・鶏肉・チーズ(乳)・ハム(卵)・豆腐・大豆	牛乳・鶏肉・チーズ(乳)・ハム(卵)・豆腐・大豆	牛乳・鶏肉・いわし・豆腐・大豆・大豆・大豆・大豆	牛乳・鶏肉・イカ・うすのこ・豆腐・大豆・大豆・大豆・大豆
き	米・麦・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・もちきび・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	強力粉(小麦)・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・こめ・油・黒砂糖・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・麦・小麦粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆
みどり	からし・キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しょうが・ごま・ブルーベリー	マッシュルーム・たまねぎ・パセリ・にんじん・キャベツ・小松菜・トマト	にんじん・えのきたけ・しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・たまねぎ・にんじん・こんにやく・とうがん・かいわし	にんじん・えのきたけ・しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・たまねぎ・にんじん・こんにやく・とうがん・かいわし	たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・えのきたけ・コンニャク・サイ・マッシュルーム・にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ごま・ごま
小学校	C 616 P 23.2 F 16.8	C 668 P 25.9 F 31.7	C 621 P 28.1 F 22.4	C 578 P 27.5 F 18.6	
中学校	C 815 P 28.9 F 20.4	C 821 P 30.8 F 37.7	C 794 P 34 F 26	C 754 P 32.8 F 21	
こ ん だ て	16(月) ●16(イ)の日 ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうがん べにいもきんとん ワンタンスープ	17(火) ●沖縄そばの日 ぎゅうにゅう おきなわそば ゴーヤーぶたしゃぶサラダ やんばるそだちのカープチー	18(水) ぎゅうにゅう バーガーパン マンビカーフライのタルタルソースかけ きのこのブラウンシチュー ルビーグレープフルーツ	19(木) 毎月第3木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう クーブジュシー ミヌダル だいこんウサチ うおぞうめんともずくのすましじる	20(金) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん さかなのもみじやき こんにやくいため だいこんのみそしる バナナ
あか	牛乳・豆腐(大豆)・鶏肉・大豆・大豆・鶏肉	牛乳・三枚肉・かまぼこ(卵)・鶏肉	牛乳・脱脂粉乳・しらね・全卵・豚肉	牛乳・豚肉・かまぼこ(卵)・長豆・ツナ・もずく・魚・そうめん	牛乳・さけ・白みそ・大豆・鶏肉・あじ・豆腐(大豆)・大豆・大豆
き	米・麦・こめ・大豆・ごま・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	大豆・油・こめ・大豆・ごま	強力粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・こめ・油・黒砂糖・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・麦・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆
みどり	にんじん・たまねぎ・ごま・にんじん・こんにやく・とうがん・もやし・しょうが・いりごめ・きゅうり・シーウーサー・カープチー	しょうが・にんじん・ごま・ゴーヤー・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・しいたけ・きゅうり・シーウーサー・カープチー	たまねぎ・ごま・クルス・パセリ・しめじ・マッシュルーム・セロリ・にんじん・にんじん・ルビー・グレープフルーツ	にんじん・しいたけ・ごま・だいこん・キャベツ・シーウーサー・しょうが	にんじん・こんにやく・えのきたけ・キャベツ・しめじ・だいこん・長ねぎ・バナナ
小学校	C 647 P 24.5 F 19.6	C 682 P 27 F 32.3	C 638 P 33.4 F 22.8	C 563 P 27.4 F 21.4	C 625 P 25.6 F 21.6
中学校	C 840 P 29.1 F 22.2	C 801 P 32.5 F 35.9	C 736 P 38.6 F 26.1	C 710 P 31.4 F 24	C 811 P 31.3 F 25.5
こ ん だ て	23(月) 10/21カシママ祝 ぎゅうにゅう くろまいごはん クービーリチー うむくじてんぷら イナムドウチ	24(火) ぎゅうにゅう ナスとひきにくのカレー はるさめサラダ しらたまフルーツ	25(水) ぎゅうにゅう べにいもパン チーズオムレツ ビーンズサラダ ヌードルスープ ネーブルオレンジ	26(木) ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに きりぼしとツナのあえもの じゃがいものかきたまじる りんご	27(金) ぎゅうにゅう もちきびごはん スナックレバー キャベツのごまぎあえ わかめのみそしる バナナ
あか	牛乳・豆腐・鶏肉・かまぼこ(卵)・カスチー・かまぼこ(卵)・豆腐(大豆)・豆腐(大豆)・豆腐(大豆)	牛乳・豚肉・ハム(卵)	牛乳・脱脂粉乳・鶏肉・せせぎし・コン(卵)・全卵・チーズ(乳)・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆・しらすず・黒豆・せせぎし・ウィンナー(卵)	牛乳・さば・大豆・大豆・ツナ・全卵・鶏肉・豆腐(大豆)・わかめ	牛乳・レバー・わかめ・豆腐(大豆)・大豆・大豆
き	米・麦・大豆・ごま・とうもろこし・じゃがいも・乾菜・マッシュポテト・大豆・大豆(大豆)	米・麦・じゃがいも・こめ・油・黒砂糖・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	強力粉(小麦)・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・麦・大豆・ごま・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆	米・もちきび・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆
みどり	こんにやく・しいたけ	にんじん・たまねぎ・なす・にんじん・ブルーベリー・きゅうり・カイワレ・みかん・パイン(缶詰)・黄桃・りんご	たまねぎ・ごま・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・パセリ・セロリ・にんじん・キャベツ・オレンジ	しょうが・干切大根・小松菜・にんじん・たまねぎ・りんご	しょうが・あお豆(大豆)・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・バナナ
小学校	C 695 P 19.9 F 27.3	C 676 P 19.1 F 21.5	C 640 P 28.5 F 26.6	C 582 P 24.7 F 19.7	C 620 P 24.8 F 16.5
中学校	C 865 P 23.8 F 30.3	C 872 P 22.8 F 24.6	C 749 P 32.8 F 31	C 754 P 30.5 F 22.8	C 796 P 29.6 F 18.3
こ ん だ て	30(月) ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ デークニーンブシー すましじる こくとうくずもち	31(火) ぎゅうにゅう カレーうどん パパイアサラダ 🍷 ハロウィンマフィン	◎今月の給食予定表◎		
あか	牛乳・きび・大豆・豆腐(大豆)・鶏肉・大豆・大豆・大豆	牛乳・鶏肉・豆腐(大豆)・ツナ・全卵			
き	米・麦・たまねぎ・パイン(小麦)・大豆(大豆)・こめ・油・大豆・大豆・黒砂糖	こめ・油・大豆・黒砂糖・大豆・小麦粉(小麦)・バター(乳)・とうもろこし・黒糖			
みどり	たまねぎ・だいこん・にんじん・にんじん・えのきたけ・カイワレ	たまねぎ・にんじん・ごま・いりごめ・きゅうり・コーン・かぼちゃ			
小学校	C 653 P 25.3 F 19.1	C 695 P 20.9 F 27.2			
中学校	C 837 P 30.7 F 21.9	C 831 P 25.9 F 31.7			

- ・10月2日(月) 阿小欠食(運動会代休)
- ・10月5日(木) 渡小1・2年欠食(社会見学)
- ・10月19日(木) 阿小1~4年欠食(社会見学)
- ・10月20日(金) 渡小4~6年欠食、阿小欠食(地区陸上)
- ・10月25日(水) 阿小欠食(バス観戦)
- ・10月26日(木)、27日(金) 阿小5・6年欠食(修学旅行)