

令和3年
10月 の予定献立表

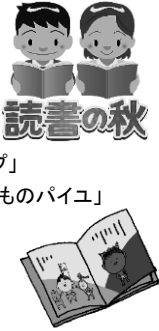
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

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

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

10月10日は「読書週間」です		給食予定表		1(金)●学級園作物活用献立	
こ ん だ て	今月の学校給食では、絵本(漫画)の世界を味わってもらえるよう 「絵本から飛び出した給食」を実施いたします。 ◆10月5日(火) ぐりとぐら 「ぐりとぐらのカステラ」 ◆10月13日(水) 14ひきのあさごはん 「どんぐり(くるみで代用)のパン」「きのこスープ」 ◆10月22日(金) 漫画ワンピース 「サンジの焼き飯」「じゃがいものパイユ」 「サンジのまかないスープ」 ◆10月27日(水) はじめてのおorusばん 「くりごはん」「プリン」		10月4日(月) 渡小中欠食 10月27日(水)～28日(木) 阿小5・6年欠食 10月28日(木)～29日(金) 渡小3・4年欠食	ぎゅうにゅう ぶたどん ポテトサラダ オクラのスープ(学級園より提供のオクラ) シークアーサーシャーベツト 牛乳、豚肉、チーズ(乳)、ハム(卵抜)、全卵、わかめ、シークアーサーシャーベツト 米、麦、さとう、じゃがいも、大豆油、上白糖、でん粉 たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、きゅうり、オクラ C 652 P 26.1 F 18.4 C 823 P 31.4 F 20.7	
	4(月)	5(火)●絵本から飛び出した給食	6(水)	7(木)	8(金)
	ぎゅうにゅう もちきびごはん アーサーいたまごやき こんにゃくいため すましじる ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう スパゲティ・カレーあんかけ ブロッコリーサラダ 10ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう あみパン しまざかなのラビコットソース かぼちゃサラダ あさりのトマトスープ りんご	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうがん だいずとわかめのサラダ コーンのかきたまスープ	ぎゅうにゅう いもごはん いわしのかばやきふ あおなのおひたし たまねぎのみそじる
	牛乳、全卵、アーサー、豚肉	牛乳、豚肉、豚レバー、全卵、豆乳	牛乳、脱脂粉乳、しいら、ハム(卵抜)、あさり、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、大豆、わかめ、全卵	牛乳、いわし、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)
	米、もちきび、ごま油、こめ油	こめ油、でん粉、さとう、ごま、強力粉(小麦)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、でん粉、こめ油、大豆油、上白糖	米、麦、さとう、ごま油、でん粉	米、さつまいも、ごま、小麦粉(小麦)、こめ油、水、あめ、さとう、でん粉
みどり	にんじん、こねぎ、こんにゃく、たけのこ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、カイワレ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう	トマト、たまねぎ、パセリ、シークアーサー、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、りんご	にんじん、たまねぎ、こねぎ、にんにく、しょうが、とうがん、きくらげ、きゅうり、キャベツ、シークアーサー、コーン、しいたけ、パセリ	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ
	C 532 P 23.5 F 17.1 C 695 P 28.4 F 19.2	C 692 P 25.8 F 27.1 C 843 P 31.1 F 31.2	C 610 P 27.4 F 21.7 C 719 P 32.2 F 25.7	C 597 P 27 F 19.3 C 768 P 32.3 F 21.9	C 553 P 24.5 F 17.9 C 711 P 28 F 19.6
こ ん だ て	11(月)	12(火)●旧暦9/7カジマヤー祝	13(水)●絵本から飛び出した給食	14(木)	15(金)●県無償提供事業活用献立
	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ チンジャオロースー じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう くろまいごはん もずくのすりみあげ にんじんシリシリ シカムドゥチ	ぎゅうにゅう 10どんぐり(くるみ)パン とうふとチキンのトマトに こまつなのアーモンドあえ 10きのこのスープ	ぎゅうにゅう もちきびごはん さばのみそに ちんげんさいいため とうがんともずくのスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ちゅうかどん アーサーのかきたまじる べにいもスイートポテト(無償提供、紅芋)
	牛乳、からふとししゃも、だいず、豚肉、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、すけとうだすりみ(卵抜)、もずく、全卵、ツナ、豚肉、カステラ、かまぼこ(卵抜)	牛乳、豆腐(大豆)、鶏肉、ハム(卵抜)、無塩せきベーコン(卵抜)、脱脂粉乳	牛乳、さば、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、豚肉、もずく、鶏肉	牛乳、豚肉、イカ、うずらの卵、アーサー、全卵
	米、麦、小麦、でん粉、とうもろこし、コーンフラワー、パン粉(小麦)、大豆油(大豆)、でん粉、ごま油、さとう、こめ油、じゃがいも	米、黒米、でん粉、大豆油(大豆)、こめ油、さとう	強力粉(小麦)、小麦粉(小麦)、さとう、ショートニング、はちみつ、くるみ、じゃがいも、こめ油、アーモンド、バター(乳)	米、もちきび、さとう、こめ油	米、麦、ごま油、こめ油、でん粉、じゃがいも、紅芋、さとう、バター(乳)
	ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく、長ねぎ	たまねぎ、にんにく、にんじん、こねぎ、しいたけ、こんにゃく、とうがん	たまねぎ、にんにく、トマト、にんじん、キャベツ、小松菜、マッシュルーム、しめじ、パセリ	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、とうがん、こねぎ、オレンジ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、ヤングコーン、にんにく、しょうが、長ねぎ
	C 627 P 29.1 F 21.2 C 782 P 33.8 F 22.7	C 600 P 26.2 F 21.1 C 770 P 31.5 F 23.9	C 671 P 28 F 31 C 807 P 32.8 F 36.5	C 565 P 28.5 F 19.8 C 738 P 34.8 F 23	C 662 P 26.4 F 18.2 C 845 P 31.3 F 20.5
こ ん だ て	18(月)	19(火) 毎月19日食育の日 ●地場産物活用献立 ぎゅうにゅう ごはん(幼稚園田んぼのお米) あげどうふのとかしきみそかけ はるさめサラダ さわにわん	20(水)	21(木)●毎月第3木曜は琉球料理の日	22(金)●本から飛び出した給食
	ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそばろに わふうサラダ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ねじりパン てりやきハンバーグ いんげんソテー かぼちゃのポタージュ りんご	ぎゅうにゅう おきなわそば きりぼしとツナのあえもの ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう おきなわそば きりぼしとツナのあえもの ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう 10サンジのやきめし ミートボールのケチャップに 10じゃがいものパイユ 10サンジのまかないスープ
	牛乳、豚肉、昆布、しらす干し、全卵、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、大豆、ハム(卵抜)	牛乳、脱脂粉乳、牛肉、豚肉、全卵	牛乳、三枚肉、かまぼこ(卵抜)、ツナ	牛乳、イカ、あさり、えび、ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)、チーズ(乳)、無塩せきベーコン(卵抜)
	米、麦、じゃがいも、こめ油、でん粉、ごま油、さとう	米、麦、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、こめ油、春雨、大豆油、上白糖	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、パン粉(小麦、大豆)、でん粉、小麦粉(小麦)、バター(乳)	大豆油、こめ油、さとう、ごま	米、こめ油、さとう、でん粉、じゃがいも
	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、カイワレ、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ	たまねぎ、にんにく、いんげん、コーン、かぼちゃ、パセリ、りんご	しょうが、にんにく、こねぎ、干切大根、小松菜、にんじん、オレンジ	たまねぎ、にんじん、にんにく、レモン、パセリ、もやし、セロリ
	C 598 P 23.9 F 18.6 C 772 P 28.4 F 21	C 682 P 26.1 F 29.3 C 886 P 31.8 F 35.4	C 663 P 28.4 F 24.9 C 767 P 32.4 F 28.7	C 586 P 24.9 F 26.6 C 711 P 30.2 F 28.3	C 573 P 25.2 F 19.5 C 719 P 29.7 F 22.1
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)●絵本から飛び出した給食	28(木)	29(金)●県無償提供事業活用献立
	ぎゅうにゅう わかめごはん ごもくにまめ ブロッコリーのツナあえ はくさいのみそじる ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう コッペパン ウインナー チリコンカン ヌードルスープ りんご	ぎゅうにゅう 10くりごはん しまざかなのみそマヨやき だいこんとわかめのすのもの すましじる 10プリン	ぎゅうにゅう ナスとひきにくのカレー フレンチサラダ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう むぎごはん 県産アグーのホイコーロー(無償提供アグー) 珍珠丸子(チェチュワンズ) わかめスープ ルビーグレープフルーツ
	牛乳、わかめ、鶏肉、大豆、こんふ、ツナ、納豆、豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、無塩せきウインナー(卵抜)、金時豆、豚肉、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、しいら、麦みそ(大豆)、わかめ、プリン(乳、卵、大豆)	牛乳、豚肉、チーズ(乳)	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、全卵、わかめ
	米、上白糖、ごま、こめ油、さとう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、でん粉	米、くり、ごま、大豆油、上白糖、さとう	米、麦、じゃがいも、こめ油、さとう	米、麦、こめ油、ごま油、もち粉、でん粉
	だいこん、にんじん、こんにゃく、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、キャベツ、パセリ、りんご	こねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、カイワレ	にんじん、たまねぎ、なす、にんにく、ブルーベリー、きゅうり、キャベツ、りんご	キャベツ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、ルビーグレープフルーツ
	C 578 P 24.4 F 18.8 C 738 P 29.3 F 21.1	C 629 P 25.2 F 24.1 C 707 P 27.5 F 26	C 563 P 24.2 F 15.6 C 695 P 29.1 F 17.2	C 616 P 19.4 F 22.6 C 807 P 24.1 F 26.6	C 647 P 36.2 F 20.3 C 826 P 43.4 F 23.2