

令和4年

10月の予定献立表

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の米 基準量	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	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※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。

こ ん だ て	3(月)阿小・中2・中3欠食 ぎゅうにゅう わかめごはん ごもくにまめ キャベツのごまあえ うちなーみそしる ネーブルオレンジ	4(火)中2・中3欠食 ぎゅうにゅう もちきびごはん マーボーとうがん わふうサラダ ワントンスープ	5(水)中2・中3欠食 ●絵本から飛び出した給食 ぎゅうにゅう むぎごはん □ビーフカレー はるさめサラダ スナックアーモンド	6(木)中2・中3欠食 ぎゅうにゅう あみパン あげどりマリネ かぼちゃのシチュー ルビーグレープフルーツ	7(金)●ちむどんだん給食 ぎゅうにゅう ちむどんだん のぶこじまんのゴーヤーチャンプルー さとるにーにーのゆしどうふ やんばるそだちのカーブチー
	牛乳、わかめ、鶏肉、大豆、こんぶ、全卵、豆腐 (大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、昆布、 しらす干し、全卵、鶏肉	牛乳、牛肉、ハム(卵抜)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、鶏肉、鶏レバー(鶏肉)、豆腐(大豆)、豚肉、全卵、 ゆしどうふ
あか	米、上白糖、ごま、こめ油、さとう	米、もちきび、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、ワ ントンの皮(小麦)	米、麦じゃがいも、こめ油、緑豆はるさめ、大豆油、 上白糖、アーモンド	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉 (小麦)、大豆油(大豆)、こめ油、じゃがいも、パ ター(乳)、黒砂糖	米、麦、上白糖、こめ油、さとう、ごま
き	だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、き ゅうり、山東菜、たまねぎ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、こねぎ、にんにく、しょうが、 とうがん、木くらげ、チンゲンサイ、きゅうり、しいた け、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、バナナ、 きゅうり、カイワレ	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、パイン(缶 詰)、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ルビーグ レープフルーツ	たまねぎ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、シー クワ、サー、ゴーヤー、こねぎ、カーブチー
みどり	C 588 P 24.2 F 20 C 751 P 29.1 F 22.7	C 624 P 28.5 F 22.4 C 808 P 33.8 F 25.6	C 649 P 21.5 F 23.9 C 824 P 25.4 F 26.2	C 659 P 31.3 F 21.1 C 774 P 36.1 F 24.5	C 660 P 28.3 F 22.4 C 835 P 34.4 F 26
こ ん だ て	10(月) 	11(火)●絵本から飛び出した給食 ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのもみじやき □きんぴらごぼう じゃがいものみそしる りんご(ふじ)	12(水) ぎゅうにゅう ねじりパン ミートボールのケチャップに じゃがいものパユ キャベツのコンソメスープ ネーブルオレンジ	13(木) ぎゅうにゅう きのこごはん いわしのかばやきふう しらあえ とうがんともずくのスープ	14(金) ぎゅうにゅう げんまいいりごはん とうふハンバーグ キャベツとささみのサラダ かぼちゃのみそしる
	牛乳、さわか、白みそ(大豆)、鶏肉、チキアギ(卵 抜)、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、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)	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、いわし、豆腐(大 豆)、白みそ(大豆)、もずく	牛乳、豚肉、全卵、豆腐(大豆)、脱脂粉乳、チーズ(乳)、 とりささみ、寒天、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	米、玄米、ごま、こめ油、パン粉(小麦、大豆)、さとう、上 白糖
あか	米、麦、大豆油、上白糖、さとう、ごま油、こめ油、ご ま、じゃがいも	米、麦、大豆油、上白糖、さとう、ごま油、こめ油、ご ま、じゃがいも	米、こめ油、小麦粉(小麦)、水あめ、さとう、でん 粉、ごま	米、こめ油、小麦粉(小麦)、水あめ、さとう、でん 粉、ごま	米、玄米、ごま、こめ油、パン粉(小麦、大豆)、さとう、上 白糖
き	にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、りんご	にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、りんご	にんじん、えのきたけ、しいたけ、しめじ、まいた け、こんにゃく、こねぎ、しょうが、いんげん、とうが ん	にんじん、えのきたけ、しいたけ、しめじ、まいた け、こんにゃく、こねぎ、しょうが、いんげん、とうが ん	たまねぎ、にんにく、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、に んじん、かぼちゃ、こねぎ
みどり	C 603 P 26.1 F 19.7 C 774 P 31.7 F 22.7	C 587 P 24.7 F 20.3 C 706 P 29.6 F 25.1	C 609 P 29.9 F 24 C 763 P 34 F 26.6	C 637 P 28 F 22.6 C 816 P 33.6 F 25.7	
こ ん だ て	17(月)●沖縄そばの日 ぎゅうにゅう おきなわそば だいこんとわかめのすのもの ココアむしパン	18(火) ぎゅうにゅう いもごはん さばのみそに あおなのおひたし なめこのみそしる りんご(ふじ)	19(水)●絵本から飛び出した給食 ぎゅうにゅう むぎごはん パパイアパンブシー かきたまじる □なっとう	20(木) ぎゅうにゅう くろまいごはん あげどうふのとかしきみそかけ きりぼしとツナのあえもの そうめんじる	21(金)両小4~6年欠(地区陸参加者) ぎゅうにゅう たかなめし さわらのてりやき だいこんとわかめのすのもの タイピーエン
	牛乳、三枚肉、かまぼこ(卵抜)、わかめ、全卵	牛乳、さば、麦みそ(大豆)、大豆、豆腐(大豆)	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、全卵、わ かめ、納豆	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、大豆、ツナ	牛乳、ハム(卵抜)、全卵、さわら、わかめ、豚肉、うずらの 卵
あか	大豆油、こめ油、さとう、ごま、小麦粉(小麦)	米、さつまいも、ごま、さとう	米、麦、こめ油、さとう、じゃがいも、でん粉	米、黒米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大 豆)、さとう、こめ油、ごま、そうめん(小麦)	米、こめ油、ごま油、さとう、でん粉、ごま、緑豆はるさめ
き	しょうが、にんにく、こねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん	しょうが、小松菜、にんじん、キャベツ、なめこ、長 ねぎ、りんご	パパイア、にんじん、にら、たまねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、干切大 根、小松菜、にんじん、しいたけ、こねぎ	にんじん、高菜漬(大豆)、だいこん、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、こねぎ
みどり	C 683 P 27.5 F 29.7 C 804 P 32.6 F 32	C 565 P 26.4 F 19.2 C 740 P 32.4 F 22.2	C 568 P 27.1 F 17.1 C 724 P 31.4 F 18.7	C 664 P 26.8 F 24.1 C 862 P 33.1 F 28.9	C 620 P 29.1 F 23.2 C 775 P 34.8 F 26.6
こ ん だ て	24(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそばろに ひじきのわふうサラダ すましじる りんご(ふじ)	25(火) ぎゅうにゅう くるみパン しまぎかなのマリネソースかけ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ ルビーグレープフルーツ	26(水)●絵本から飛び出した給食 (阿小給食試食会) ぎゅうにゅう □オムライス パパイアサラダ ビーンズスープ ネーブルオレンジ	27(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん わかさぎのあまから こまつなのアーモンドあえ にらたまスープ バナナ	28(金) ぎゅうにゅう ちゅうかどん だいこんとわかめのちゅうかスープ あんにんどうふ
	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉	牛乳、しいら、脱脂粉乳	牛乳、鶏肉、たまご(卵)、小麦、大豆、ツナ、ひよ こ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきウ インナー(卵抜)	牛乳、わかさぎ、ハム(卵抜)、全卵、絹ごし豆腐 (大豆)	牛乳、豚肉、イカ、うずらの卵、わかめ
あか	米、麦、じゃがいも、こめ油、でん粉、さとう、ごま 油	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、こめ油、ごま、バター (乳)、でん粉	米、こめ油、さとう、じゃがいも	米、もちきび、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、ごま、 アーモンド、こめ油、ごま油	米、麦、ごま油、こめ油、でん粉、ごま、杏仁豆腐(乳、大 豆)
き	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃ く、しょうが、きゅうり、小松菜、にんにく、えのき たけ、カイワレ、りんご	トマト、たまねぎ、きゅうり、レモン、ブロッコリー、ご ぼう、にんじん、かぼちゃ、パセリ、ルビーグ レープフルーツ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、パパイア、きゅうり、 コーン、トマト、オレンジ	にんじん、キャベツ、小松菜、たまねぎ、にら、バナ ナ	たまねぎ、にんじん、はくさい、木くらげ、たけのこ、チ ンゲンサイ、ヤングコーン、にんにく、しょうが、だいこん、長 ねぎ、みかん、黄桃、パイン(缶詰)
みどり	C 582 P 23.8 F 16.2 C 746 P 28.6 F 18.3	C 672 P 27 F 28.3 C 817 P 32.1 F 33.7	C 594 P 23.6 F 20.8 C 739 P 27 F 22.9	C 586 P 24.4 F 18.6 C 755 P 29.5 F 20.9	C 598 P 24.9 F 16.6 C 768 P 29.7 F 18.6
こ ん だ て	31(月)●ハロウィン献立 ぎゅうにゅう スパゲティカレーあんかけ むらさきキャベツのコールスローサラダ 🎃ハロウィンマフィン	今月の学校給食では、絵本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。			
	牛乳、豚肉、豚レバー、全卵				
あか	こめ油、でん粉、大豆油、上白糖、さとう、小麦 粉(小麦)、バター(乳)				
き	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルー ム、にんにく、レッドキャベツ、きゅうり、レモン、 かぼちゃ				
みどり	C 733 P 25 F 28.2 C 892 P 30 F 32.8				

◆10月5日(水) パパ・カレー 「カレーライス」

◆10月11日(火) きんぴらきょうだい 「きんぴらごぼう」

◆10月19日(水) なっとうかあちゃん 「なっとう」

◆10月26日(水) オムライス ヘイ! 「オムライス」

