



10月の予定献立表

学校別内訳		
豊見城小	709	豊見城中 897
とよみ小	689	長嶺中 632
長嶺小	553	伊良波中 951
座安小	534	とよみ教室 10
上田小	878	給食センター 50
伊良波小	636	合計 8133
豊崎小	855	
ゆたか小	749	

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん ご…ご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エ イ…イ カ…カ
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシ・ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば パ…パ イ…イ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パイナップル さ…さ ば

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

10月栄養指導目標

丈夫な体をつくる

バランスのよい食事

★力を発揮しよう!

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

主食

ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ

副菜

野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかひも

主菜

ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆

果物

りんご、みかん、ぶどう、いちご

たんぱく質

成長期の今、大切な栄養素

筋肉や血液、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、アミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は、肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれています。食品に含まれている、たんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりに偏らず3回の食事で動物性と植物性のたんぱく質を含む食品をしっかりとるようにしましょう。

1(金) 県産産物無償提供事業

石垣の塩ちんすこう、もずく丼(貝)、麦ごはん、ゆし豆腐

赤	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、ゆし豆腐、みそ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖、ショートニング、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、ねぎ、さんとうさい、しょうが、にんにく

4(月) ミルク(ココア)

青切みかん、クープイリチー、ごはん、なかみ汁

赤	牛乳、豚肉、なかみ、鶏肉、かまぼこ、こんぶ
黄	こめ、三温糖、大豆油、ミルク、ココア、砂糖
緑	にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、みかん、たけのこ

5(火) かぼちゃ天ぷら

もちきびごはん、豚肉としらたき炒め

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ
黄	こめ、もちきび、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんにく、こんにゃく、かぼちゃ

6(水) チリピーンズ

桑の実ジャム、コッペパン、白菜のクリーム煮

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、高野豆腐、脱脂粉乳
黄	小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、砂糖、ショートニング、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、チゲンサイト、マッシュルーム、しめじ、ピーマングク、のり、にんにく、シークワーサー

7(木) ムンクークウー

蒸しケーキ、麦ごはん、うちなーみそ汁

赤	牛乳、豚肉、ポーク、厚揚げ、チキアギ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、小麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、だいごん、こまつな、しいたけ、こんにゃく、からし、えのきたけ、長ねぎ

8(金) 1学期後半終業

ブルーベリーゼリー、魚の野菜あんかけ、わかめごはん、沢煮焼

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、ほき、油あげ、わかめ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖
緑	にんじん、だいごん、こまつな、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、しょうが、こまつな、ブルーベリー、りんご果汁

10月は食品削減月間

育みたい。食べ物を大切に思う心。私たちにできること... 食べ物を無駄にしない。地域で生産されたものを選ぶ。世界の食料問題に目を向ける。

12(火) 中学校のみ給食有

そばろ(貝)、ごはん、ヘチマのみそ汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐、鶏レバー、とうふ、みそ、大豆
黄	こめ、大豆油、三温糖
緑	にんじん、へちま、こまつな、たまねぎ、あお豆、しょうが、えのきたけ、パイン

13(水) 中学校のみ給食有

バーガーパン、ハンバーグ、コールスローサラダ、ケチャップ、コンソメスープ

赤	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、小麦たんぱく
黄	ショートニング、大豆油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、コールスローレッシング、パン粉
緑	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、トマト、あお豆、とうがん、赤ピーマン

14(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

プチたい焼き、パイパイイリチー、鶏肉と冬瓜の汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、こんぶ、チキアギ、あずき
黄	こめ、小麦、三温糖、砂糖、大豆油、小麦粉、てんぷん
緑	にんじん、とうがん、パイパイ、きくらげ、ねぎ、しょうが、しいたけ、にら、にんにく、こんにゃく

15(金) さばのゆずみそ煮

カーブチー、豆腐チャンプルー

赤	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、さば、みそ、チキアギ
黄	こめ、砂糖、大豆油、米粉
緑	にんじん、からし、きゃべつ、もやし、ゆず、にんにく、カーブチー

18(月) 豆とポテトのりんごタルト

スパゲッティ(麺)、ミートソース(具)

赤	牛乳、牛肉、豚肉、高野豆腐、大豆、キドニー豆、ひよこ豆、マローファット豆、ハム、豆腐
黄	スパゲティ(小麦)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、植物油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
緑	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、にんにく、トマト、プロコリー、コーン、マッシュルーム、りんご

19(火) 県産紅いも無償提供事業

ウムニー、ごはん、大根の煮つけ

赤	牛乳、豚肉、ポーク、かまぼこ、こんぶ、厚揚げ、うずらのたまご
黄	こめ、紅いも、もち粉、大豆油、三温糖
緑	にんじん、だいごん、こんにゃく、あお豆、シークワーサー果汁

20(水) プロコリーサラダ

揚げパン、りんごジャム、コッペパン、クラムチャウダー

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あさり、ハム、脱脂粉乳、白花生、きな粉
黄	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、黒糖、ショートニング、生クリーム、水あめ、砂糖、ミルク、ココア
緑	にんじん、たまねぎ、プロコリー、にんにく、あお豆、カリフラワー、赤ピーマン、コン、パセリ、りんご、マッシュルーム

21(木) 納豆、人参しりしり

ごはん、魚汁

赤	牛乳、卵、ツナ、しらし、みそ、納豆、豆腐
黄	こめ、大豆油、砂糖、水あめ
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、とうがん、こまつな、しょうが、長ねぎ

22(金) フルーツヨーグルト

麦ごはん、ポークカレー

赤	牛乳、豚肉、ひよこ豆、脱脂粉乳、鶏レバー、ヨーグルト、黒大豆
黄	こめ、小麦、大豆油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マーガリン、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、もも、にんにく、みかん、パイン、アロエ、トマト

25(月) 春さめの中華サラダ

ごはん、マーボーなす、すまし汁

赤	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、牛肉、ハム、みそ
黄	こめ、大豆油、砂糖、てんぷん、ごま油、春さめ、ごま、三温糖
緑	にんじん、しいたけ、なす、たけのこ、しいたけ、にら、しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、コーン、きゅうり、たまねぎ

26(火) 筑前煮

オレンジ1/4、栗ごはん、すまし汁

赤	牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、うずらのたまご、わかめ
黄	こめ、もち米、栗、砂糖、大豆油、三温糖、里いも
緑	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、あお豆、オレンジ、れんこん

27(水) 豚肉のチンジャオロースー

ごはん、きのこスープ

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、魚そうめん
黄	こめ、大豆油、てんぷん、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、だいごん、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、にんにく

28(木) きゅうりの和え物

さんま、かばやき、ごはん、豚汁

赤	牛乳、豚肉、さんま、豆腐、ツナ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、じゃがいも、里いも、大豆油、小麦粉、てんぷん、三温糖、水あめ
緑	にんじん、だいごん、こまつな、長ねぎ、しいたけ、きゅうり、たんかん、しょうが、はくさい

29(金) ごぼうサラダ

キャロットピラフ、パンプキンスープ

赤	牛乳、鶏肉、ツナ、ちくわ、豚肉、脱脂粉乳
黄	こめ、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ごま、植物油
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、かぼちゃ、ハセリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。