

平成30年 10月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

	欠食等を表示します
食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 食後の過ごし方を考えよう
〈栄養目標〉 バランスよく食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	1(月) はるまき むぎごはん ひじきのあまずあえ かきたまじる	2(火) とうふの日 あおきりみかん むぎごはん だいこんのしらすあえ マーボーどうふ	3(水) なっとうみそ ごはん あおないため けんちんじる	4(木) あおりんごゼリー ちくざやき ごまみそあえ クファージュシー 欠食：幼稚園	5(金) しろはなまめ コロッケ ようふうきんぴら あさりのミネストローネ こくとうパン
あか	牛乳、大豆、豆腐、削り節、はるまき、ひじき、チリメン	牛乳、豆腐、ぶたにく、レバー、だいこん、みそ、チリメン、ちくわ	牛乳、豆腐、削り節、こんぶ、ぶたにく、みそ、なっとう、ツナフレーク	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、ツナ、削り節、ちくざやき	牛乳、あさり、大豆、トウモロコシ、ぶたにく、白花豆コロッケ
き	こめ、麦、でん粉、大豆油、ごま、かつお、ごま油	こめ、麦、かつお、大豆油、でん粉、ごま油、料理オイル	こめ、里芋、ごま油、大豆油、ふ、かつお	米、麦、大豆油、なたね油、かつお、ごま、あおりんごゼリー	黒糖パン、ジャガイモ、大豆油、ごま、かつお、料理オイル
みどり	トマト、エキ、コーン、キャベツ、コンニャク、キャベツ、枝豆	コンニャク、トマト、長ねぎ、かつお、だいこん、かつお、シーカー、あおきりみかん	ごぼう、だいこん、コンニャク、コンニャク、長ねぎ、こまつな、かぼちゃ、チゲンサイ、キャベツ	トマト、コンニャク、ごぼう、トマト、キャベツ、ハクサイ	トマト、コンニャク、セロリ、トマト、ピーマン、コーン、グリーンピース、コンニャク、パセリ
こ ん だ て	8(月) たいいく ひ 9(火) 10(水) ● * ● あきやすみ ● * ● 朝晩は涼しくなり、すっかり秋らしい季節になりました。秋といえはやっぱり「食欲の秋」ですね。たくさんの果物やきのこが旬を迎え、食事の時間がいつも以上にワクワクしちゃいます。さて今月15日は沖縄の伝統行事カジマヤーです。これは旧暦の9月7日に行われる数え97歳の長寿のお祝い、かつてこれほどの長寿は珍しかったことから多くの人があやかろうと今日まで盛大に行われてきました。この歳になると子どもに返ると言われるため、カジマヤー(風車)を持たせてお祝いすると伝えられています。				
あか	牛乳、とりにく、アサゲ、大豆、削り節、ぶたにく、みそ、ツナフレーク				
き	こめ、かつお、大豆油				
みどり	だいこん、コンニャク、トマト、コンニャク、れんこん、チゲンサイ、キャベツ、キャベツ、ピーマン、なし				
こ ん だ て	15(月) カジマヤー (旧9月7日) さばてりやき せきはん ケープイリチー おきなわみそしる	16(火) コーンしゅうまい ごはん キャベツのナムル はっぼうさい	17(水) ゲルクのシーワサーソース むぎごはん ごぼうサラダ さけともずくのスープ	18(木) おさつスティック ちくわのマネーやき きゅうりのうめあえ ひじきごはん 欠食：幼稚園、坂小3年	19(金) 食育の日 りんご むぎごはん とうふハンバーグ ハヤシライス
あか	牛乳、豆腐、ホウ、みそ、削り節、さば、こんぶ、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、豆腐、うずらの卵、コーンしゅうまい、わかめ	牛乳、さけ、みそ、削り節、ブタ、ゲルク、ツナ、だいず	牛乳、豚肉、ひじき、アサゲ、大豆、削り節、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、りんご	牛乳、ぎゅうにく、脱脂粉乳、ブタ、トリガウ、ハンバーグ
き	こめ、ささげ、かつお、水あめ、大豆油	こめ、でん粉、ごま油、かつお、ごま	こめ、麦、でん粉、コシコシ、大豆油、かつお、ごま	米、麦、ごま、大豆油、パセリ、さつまいも、生クリーム	こめ、麦、コシコシ、マーガリン、大豆油、かつお、さとう、でん粉
みどり	トウモロコシ、大根、コンニャク、トマト、コンニャク、さとう、うさぎ、千切大根	トマト、ハクサイ、コンニャク、チゲンサイ、くわい、シイタケ、かつお、キャベツ、キャベツ、コーン	大根、トマト、エキ、長ねぎ、シーカー、ごぼう、キャベツ、コンニャク、コーン	コンニャク、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、キャベツ、パセリ	トマト、コンニャク、ピーマン、パプリカ、シイタケ、セロリ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、コンニャク、リンゴ
こ ん だ て	22(月) ししゃもフライ くりごはん ひじきのツナあえ とうにゅうとんじる	23(火) かき ごはん もずくどん きのこじる	24(水) かぼちゃのてんぷら むぎいかとこのこのごはん やさい汁 ジュリエンスープ 欠食：坂小6年	25(木) ひとくちもまん ゴーヤのあまずあえ しょうゆラーメン(汁) ちゅうかめん 欠食：幼稚園、坂小6年	26(金) はちみつジャム アンサンブルエッグ だいこんときのこのサラダ ミートボールスープ くろこめパン 欠食：西小1~4年、南小1~6年
あか	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とうにゅう、削り節、ししゃも、ヒジキ、かつお	牛乳、とりにく、豆腐、トリガウ、削り節、もずく、ぶたにく、レバー	牛乳、ベーコン、トリガウ、卵、いか	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、かぼちゃ、わかめ、削り節、こんぶ、トリガウ	牛乳、ミートボール、大豆、トリガウ、削り節、アンサンブルエッグ、えだ豆
き	こめ、栗煮、里芋、ジャガイモ、かつお、パン粉、コシコシ、でん粉、大豆油	こめ、米、ジャガイモ、かつお、でん粉、大豆油	こめ、麦、コシコシ、大豆油、バター	ちゅうかめん、ごま油、ごま、かつお、桃まん	黒米粉パン、でん粉、ごま、大豆油、かつお、はちみつ
みどり	だいこん、ごぼう、コンニャク、コンニャク、シイタケ、トマト、レモン	シイタケ、エキ、シイタケ、かつお、コンニャク、コンニャク、トマト、ピーマン、枝豆、コーン、かき	トマト、コンニャク、トマト、切干大根、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、シイタケ、コンニャクの芽	キャベツ、コンニャク、かぼちゃ、長ねぎ、ゴーヤ、大根、キャベツ	コンニャク、トマト、かぼちゃ、こまつな、エキ、かつお、長ねぎ、大根、キャベツ、シイタケ、コーン
こ ん だ て	29(月) きびなのゆずソース ごはん パンパンジーサラダ ごもくスープ 欠食：西中	30(火) おさかなふりかけ カープチーみかん ごはん マーミナチャンプルー クーリジシ	31(水) こんぶのつくだに むぎごはん ミルクおから さわにわん	しよくよく どくしょ スポーツ みんなの秋 げいじゅつ おんがく べんきょう	
あか	牛乳、ぶたにく、豆腐、大豆、トリガウ、削り節、かつお、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トマト、ブタ、トリガウ、豆腐、ツナフレーク	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、おから、とりにく、チリメン		
き	こめ、はるまき、でん粉、コシコシ、かつお、大豆油、ごま、料理オイル	こめ、大豆油	こめ、麦、大豆油、かつお、ごま、水あめ		
みどり	コンニャク、トマト、キャベツ、トマト、コンニャク、シイタケ、ゆず、かつお、キャベツ、コーン	トウモロコシ、シイタケ、エキ、コンニャク、キャベツ、かぼちゃ、コンニャク、カープチーみかん	シイタケ、エキ、コンニャク、トマト、大根、キャベツ、みつば、トマト、白きくらげ、キャベツ、シイタケ		

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

