

令和2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らんください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でははたらき
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…噛み応えのある料理が入っています
よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	<p>10/28日の給食では・・・ 沖縄県産和牛を使います！ 新型コロナウイルス感染症の拡大による影響を受けた沖縄県産和牛を学校給食へ提供推進する事業を活用したものです。西原給食センターでは10月・11月・12月と、計3回の提供を予定していますので、楽しみにしててください！</p>			1(木)	2(金)	
	<p>日ごとに朝夕は気温が下がり、過ごしやすくなってきましたね。朝夕の気温差がでてくると、体調を崩しやすいので要注意です！10月の栄養目標は、「バランスよく食事をしよう」です。今月は皆さんにとって待ち遠しかった秋休みがありますね！主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとり、適度な運動を行い、休養をとり、体調を整えるようにしましょう。短いですが、秋休みで気持ちをリフレッシュし、気持ちを切り替えてまた2学期の学校生活も頑張っていきましょう！</p>			<p>さばてりやき ごはん たくあん あえ つきみじる 欠食：幼稚園</p>	<p>ちくわのいそべあげ ごはん おから いため もずくじる</p>	
	あ か	<p>牛乳、鶏肉、油あげ、こんぶ さば、削り節</p>			<p>牛乳、もずく、あさり、削り節、卵 こんぶ、鶏肉、おから、ちくわ、青のり</p>	
	き	<p>米、さといも、さとう、水あめ</p>			<p>米、さとう、大豆油、こむぎこ</p>	
み ど り	<p>大根、にんじん、小松菜、長ねぎ、もやし しいたけ、きゅうり、千切り大根漬</p>			<p>とうがん、小松菜、にんじん、えのきだけ 長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、わか、ねぎ</p>		
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	<p>メンチカツ マセドアン サラダ ごはん しょうふう ぞうすい シカムドウチ</p>	<p>なっとう ごはん たまな チャンプル さつまじる</p>	<p>あおぎりみかん ごはん ひじき いため さつまじる</p>	<p>パン サラダ ハンバーグ ごはん クリーム スープ 欠食：幼稚園</p>	<p>ししゃもフライ ごはん にんじん シリシリー おきなわ みそじる</p>	
	あ か	<p>牛乳、鶏肉、丸鶏、鶏ガラ、削り節、メンチカツ ヒヨコ豆、マロファットピース、レッドホドニー</p>			<p>牛乳、豆腐、ホーク、みそ、削り節、チキアギ ししゃもフライ、ツナ、卵</p>	
	き	<p>米、むぎ、じゃがいも、さつまいも エッグケアマヨネーズ、さとう、大豆油</p>			<p>米、じゃがいも、大豆油</p>	
み ど り	<p>大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー コーン、えのきだけ、きゅうり</p>			<p>大根、もやし、たまねぎ、からしな にんじん、にら</p>		
こ ん だ て	12(月) ☆☆☆ あきやすみ ☆☆☆		13(火)	14(水)	15(木)	16(金) 沖縄そばの日
	<p>目を大切に！ 秋の読書の秋 スポーツの秋</p>		<p>あきやすみ</p>	<p>あきやすみ</p>	<p>カエリののりがらめ ごはん ちくぜんは はんぺんの すましじる 欠食：幼稚園</p>	<p>いも てんぷら だいこんの あえもの おきなわそば めん そばだしじる</p>
	あ か	<p>牛乳、あさり、はんぺん、削り節、大豆 わかめ、こんぶ、鶏肉、カエリ、青のり</p>			<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、削り節、豚ガラ 卵、わかめ、ツナ</p>	
	き	<p>米、大豆油、黒糖、さとう アーモンド、水あめ</p>			<p>おきなわそば(めん)、さとう、 べにいも、大豆油、小麦粉</p>	
み ど り	<p>とうがん、ねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、大根、枝豆、コンヤク</p>			<p>しょうが、ねぎ、大根、きゅうり にんじん</p>		
こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) カジマヤー献立	
	<p>いわしのしょうがに ごはん せんぎり イリチー チムシンジ</p>	<p>むぎ ごはん やさい カレー ごぼう サラダ</p>	<p>りんご ごはん ガバオ ライスのぐ わかめ スープ</p>	<p>ちぐさやき ごはん ぶたキムチ いため アーサイり そぼろじる 欠食：幼稚園</p>	<p>あげ豆腐 ごはん すみそ あえ なかみじる 欠食：南小6年</p>	
	あ か	<p>牛乳、豚レバー、豚肉、みそ、こんぶ 削り節、いわし生姜煮、チキアギ</p>			<p>牛乳、豚なかみ、ぶたにく、いか、ツナ、 みそ、厚揚げ、削り節、豚ガラ</p>	
	き	<p>米、じゃがいも、さとう 大豆油</p>			<p>米、さとう、水あめ、でん粉</p>	
み ど り	<p>だいこん、にんじん、にら 切干大根、こんにゃく</p>			<p>しいたけ、こんにゃく、ねぎ、生姜 きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん</p>		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水) 県産和牛献立	29(木)	30(金)	
	<p>スパゲティ ナポリタン やきぐり コロケ ごはん せんぎり イリチー チムシンジ 欠食：南小6年、西中</p>	<p>きびなごのなんばんづけ ごはん ごもく まめ かきたまじる</p>	<p>アセロラミルク ごはん きゅうりくの スタミナいため ちゅうか スープ</p>	<p>ごはん ひじきの あえもの につけ 欠食：幼稚園</p>	<p>チョコジャム コッペパン やさい ソテー ポーク ビーンズ スープ</p>	
	あ か	<p>牛乳、鶏肉、ウインナー、粉チーズ ツナ</p>			<p>牛乳、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ ひじき、ツナ、削り節</p>	
	き	<p>米、じゃがいも、さとう 大豆油</p>			<p>米、さといも、さとう</p>	
み ど り	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、コーン マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、枝豆</p>			<p>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、かたわか、キャベツ</p>		

☆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。