

令和3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	体内でのはたらき
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	<h2>食べ物を大切にしよう</h2> <p>皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたつた一口分だとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いることのないようにしましょう。</p>			
あか	<h2>10月 食品ロス削減月間</h2> <p>10/30 食品ロス削減の日</p>			
き	<h3>1(金)</h3> <p>千草焼き ひじきと大豆の五目煮</p> <p>むぎごはん いしかりじる</p>			
みどり	<p>牛乳、さけ、みそ、ひじき、大豆、チーズ ぶたにく、ちくわ、たまご、とりにく</p> <p>こめ、麦、里芋、大豆油、さとう</p> <p>にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ こんにやく、えだまめ、ほうれん草、しいたけ</p>			
こんだて	<h3>4(月)</h3> <p>納豆 とんじる</p> <p>あわごはん とんじる</p> <p>紅芋とナッツのかりんとう</p>	<h3>5(火)</h3> <p>むしケーキ オムレツ</p> <p>ファイバーサラダ</p> <p>トマトソット</p>	<h3>6(水)</h3> <p>沖縄県からのプレゼント!!</p> <p>さばのしおやき せんぎりイリチ</p> <p>ごはん シブイのすりながし汁</p>	<h3>7(木)</h3> <p>ベビーチーズ</p> <p>レバニラ いため</p> <p>ごこまいごはん はるさめスープ</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あか	牛乳、ぶたにく、油あげ、みそなつとう	牛乳、とりにく、あさり、チーズ、大豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、たまご	牛乳、たまご、とりにく、ぶたにく、こんぶ、さば	牛乳、まぐろ、ぶたにく、レバー、錦糸卵、チーズ
き	こめ、あわ、里芋、べにいも、大豆油、さとう、アーモンド、黒糖、ハチミツ	こめ、むぎ、さとう、大豆油、アーモンド、ごま、卵抜きマヨネーズ、さとう、でんぷん	こめ、でん粉、さとう、大豆油、黒糖	こめ、あわ、はるさめ、ごま油、大豆油、さとう、でん粉、むぎ、黒米、赤米
みどり	大根、ごぼう、にんじん、こんにやく、長ねぎ、しいたけ	玉ねぎ、アスパラガス、マッシュルーム、コーン、トマト、キャベツ、キュウリ、えだまめ、ほうれん草	冬瓜、ねぎ、きりぼし大根、こんにやく	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、ショウガ、きくらげ、もやし、にら、ニンニク
こんだて	<h2>あきやす 秋休み</h2> <p>目を大切に!</p>	<h3>12(火) <カジマヤー></h3> <p>ちんすこう</p> <p>キューブリチー</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p>	<h3>13(水) <鬼滅の刃コラボ></h3> <p>ししゃものいそべやき はりはりづけ</p> <p>ひめじまさんのたきこみごはん れんごくさんのさつま汁</p>	<h3>14(木)</h3> <p>プルーン</p> <p>やさいのちゅうか炒め</p> <p>むぎごはん おさかなだんごのスープ</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あか	牛乳、なかみ、ぶたにく、こんぶ、ササゲ	牛乳、ぶたにく、みそ、ししゃも、青のり、豆乳	牛乳、ぶたにく、みそ、ししゃも、青のり、豆乳	牛乳、ぶたにく、みそ、つみれ
き	こめ、くろまい、さとう、大豆油、ちんすこう	こめ、さつまいも、ごま、さとう、ごま油、卵抜きマヨネーズ	こめ、さつまいも、ごま、さとう、ごま油、卵抜きマヨネーズ	こめ、むぎ、大豆油、さとう、でん粉、ごま油
みどり	しいたけ、こんにやく、ねぎ、しょうが、きりぼし大根	こんにやく、にんじん、大根、こまつな、キャベツ、きりぼし大根、もやし、ごぼう	こんにやく、にんじん、大根、こまつな、キャベツ、きりぼし大根、もやし、ごぼう	ショウガ、人参、大根、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ニンニク、小松菜、シイタケ、長ネギ
こんだて	<h3>18(月)</h3> <p>ジャム</p> <p>ミートボール</p> <p>おいものごまサラダ</p> <p>なかよしパン カレースープ</p>	<h3>19(火) <食育の日></h3> <p>紅芋は沖縄県からのプレゼントです!</p> <p>べにいものウニニ</p> <p>厚揚げの野菜そば そぼろあんかけ</p>	<h3>20(水)</h3> <p>豚しゃぶサラダ</p> <p>わかめごはん だいごんのそばろに</p>	<h3>21(木) <琉球料理の日></h3> <p>あまがし</p> <p>マーミナー チャンブル</p> <p>ごはん さかなじる</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あか	牛乳、脱脂粉乳、いか、ベーコン、とりにく、大豆たんぱく	牛乳、ぶたにく、あつあげ、とりにく、白いんげん豆	牛乳、わかめ、ぶたにく、あつあげ、大豆たんぱく	牛乳、赤魚、みそ、ぶたにく、あつあげ、かつおぶし、金時豆、緑豆
き	パン、卵抜きマヨネーズ、ごま、マカロニ、じゃがいも、さつまいも	そば、大豆油、さとう、でん粉、べにいも、水あめ	こめ、さとう、でんぷん、大豆油、ごま	こめ、大豆油、むぎ、さとう、くろざとう
みどり	はくさい、にんじん、タケノコ、セリ、玉ねぎ、いんげん、赤ピーマン、ニンニク、ショウガ	ニンニク、ショウガ、にんじん、玉ねぎ、にら、もやし、きゃべつ、えだまめ	大根、にんじん、玉ねぎ、インゲン、小松菜、ニンニク、ショウガ、キャベツ、赤ピーマン、キャベツ	とうがん、さんとうさい、こまつな、もやし、にら、にんじん
こんだて	<h3>25(月)</h3> <p>目玉焼き風オムレツはトロツとしたきみが入っているよ!</p> <p>ガパオライスと目玉焼き風オムレツ</p> <p>もずくとあさりのスープ</p>	<h3>26(火)</h3> <p>きびなごのからあげ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>むぎごはん とうにゅうみそじる</p>	<h3>27(水)</h3> <p>JAおきなわさんからのプレゼント!</p> <p>黒糖アガサ</p> <p>グンボ イリチ</p> <p>ごはん クーリジシ</p>	<h3>28(木)</h3> <p>さつまポテト</p> <p>トマトとナスのカップグラタン</p> <p>カレーうどん</p> <p>欠食：幼稚園</p>
あか	牛乳、もずく、あさり、ぶたにく、とりにく、レバー、大豆、みそ、たまご	牛乳、とりにく、油あげ、みそ、豆腐、ツナ、セリ、か	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、みそ	牛乳、ぶたにく、ナルト、油あげ、とりにく、大豆たんぱく
き	こめ、でんぷん、さとう、ごま油	こめ、むぎ、里芋、アーモンド、さとう、ごま油、小麦粉、でんぷん、大豆油	こめ、ごま、さとう、水あめ、大豆粉、こくとうアガサ	うどん、大豆油、さとう、アーモンド、卵、油、さつまポテト
みどり	大根、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、のめ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、ニンニク、パセリ	大根、にんじん、ごぼう、ニンニク、しいたけ、長ねぎ、もやし、こまつな	冬瓜、しいたけ、ニンニク、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが	こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、長ネギ、ごぼう、アスパラガス、なす、トマト
こんだて	<h3>29(金) <31日はハロウィン></h3> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>コッペパン ハロウィンスープ</p>	<p>魚のすぶたふういため</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>魚のすぶたふういため</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>魚のすぶたふういため</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ひよこ豆、白いんげん豆、えんどう豆、あかうお	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ひよこ豆、白いんげん豆、えんどう豆、あかうお	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ひよこ豆、白いんげん豆、えんどう豆、あかうお	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ひよこ豆、白いんげん豆、えんどう豆、あかうお
き	パン、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、マカロニ	パン、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、マカロニ	パン、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、マカロニ	パン、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、マカロニ
みどり	かつ、玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、コーン、にんじん、グリルピース、パセリ	かつ、玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、コーン、にんじん、グリルピース、パセリ	かつ、玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、コーン、にんじん、グリルピース、パセリ	かつ、玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、コーン、にんじん、グリルピース、パセリ

☆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みですか？給食費の完納にご協力ください。

