

# 10月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太文字 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



栄養目標	小学校	しょくひん	食品ロスについて考えよう	かが	食品ロス削減月間
	中学校				

		月			火			水			木			金		
こんだて	2	スライスチーズ コンソメスープ タコライス			3			4			5			6		
	赤	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン			牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 わかめ			牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 魚のすり身 鶏肉			牛乳 鶏肉 もずく ゆし豆腐 わかめ 麦みそ 乳 卵 大豆			牛乳 いわし 豚肉 ひじき 大豆 きざみあげ 豆腐 わかめ 麦みそ		
	黄	米 サラダ油 じゃがいも			米 サラダ油 さとう ごま			八重山そば さとう			米 サラダ油 三温糖 でん粉			米 サラダ油 三温糖 ごま 小麦 でん粉		
	緑	玉ねぎ にんじん パプリカ コーン キャベツ 小松菜			にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ 長ねぎ しょうが			キャベツ もやし にんじん ねぎ しょうが もも果汁			玉ねぎ にんじん コーン いら ねぎ			にんじん こんにゃく 冬瓜 ねぎ		
栄養価	小学	694	28.5	24.6	605	27.4	24.0	587	27.6	23.1	593	21.4	17.3	606	26.3	20.4
	中学	829	33.5	28.3	748	33.1	28.7	725	33.5	28.4	749	26.2	20.3	707	30.2	22.2
こんだて	9	ブルーベリーゼリー ごぼうサラダ みそ雑炊 枝豆と豆腐のミンチカツ			10			11			12			13		
	赤	牛乳 大豆 鶏肉 赤みそ(大麦、大豆)			牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉 乳			牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉 乳			牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 あお豆			牛乳 豚肉 絹揚げ ちくわ 魚(ほき)		
	黄	米 小麦 サラダ油 マヨネーズ ごま			米 小麦 サラダ油 マヨネーズ ごま			スパゲッティー オリーブオイル			米 サラダ油 バター 小麦			米 小麦 パン粉 サラダ油		
	緑	人参 キャベツ しめじ ごぼう コーン ほうれん草 きゅうり ブルーベリー			玉ねぎ にんじん しめじ			玉ねぎ にんじん しめじ			ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ コーン			にんじん キャベツ 玉ねぎ ちくわ いら 小松菜 しめじ		
栄養価	小学	578	22.6	22.7	630	26.9	24.8	607	19.0	20.8	636	27.6	20.6	710	28.2	27.5
	中学	710	28.2	27.5	750	32.1	29.1	753	24.3	25.5	773	32.9	24.3			
こんだて	16	金平ごぼう さんまの甘露煮 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁			17			18			19			20		
	赤	牛乳 さんま 豆腐 わかめ 豚肉 麦みそ			牛乳 鶏肉 肉団子(豚・鶏・小麦)			牛乳 鶏肉 卵			牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 あお豆 きざみあげ 麦みそ			牛乳 豚肉 絹揚げ かまぼこ 豆腐 納豆 麦みそ わかめ きざみあげ		
	黄	米 サラダ油 三温糖 ごま			米 サラダ油 じゃがいも さとう			中華麺 ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 沖縄紫芋 砂糖 バター			米 サラダ油 三温糖 黒糖			米 サラダ油 さとう		
	緑	ごぼう にんじん こんにゃく パプリカ ねぎ			玉ねぎ にんじん パプリカ コーン 菜 小松菜 パパイア りんご			キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 コーン			玉ねぎ にんじん コーン 冬瓜 なめこ しめじ ねぎ			パパイア にんじん いら 大根 長ねぎ		
栄養価	小学	626	25.2	22.0	651	23.3	19.9	644	23.0	22.7	624	24.5	20.3	614	21.7	16.6
	中学	784	30.5	24.7	789	27.6	23.2	716	25.3	24	790	30.6	24.2	717	25.4	18.3
こんだて	23	ふーチャンプルー カルフィッシュ ごはん みそ汁			24			25			26			27		
	赤	牛乳 卵 ベーコン 豆腐 わかめ 麦みそ いらこ			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 魚のすり身 乳			牛乳 かまぼこ 豚肉 あお豆 もずく 魚そうめん 卵			牛乳 大豆 鶏肉 はんぺん わかめ 乳			牛乳 豚肉 大豆 鶏レバーそぼろ ベーコン		
	黄	米 サラダ油 米粉 さとう			スパゲッティー オリーブオイル さとう			米 サラダ油 さとう でん粉			米 サラダ油 小麦 黒糖			米 サラダ油 小麦 さとう		
	緑	キャベツ にんじん いら しめじ			玉ねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ たけのこ ほうれん草			にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが こまつな しいたけ			パパイア 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが			玉ねぎ にんじん ビーマン はくさい 小松菜 ライチ果汁		
栄養価	小学	561	26.0	16.7	615	21.1	29.1	562	24.2	16.9	614	24.6	16.2	578	21.3	16.0
	中学	719	33.0	21.9	726	26.1	32.4	671	28.3	18.7	731	29.2	18.8	697	25.4	19.3
こんだて	30	干切イリチー いわしの梅煮 冬瓜のみそ汁 ごはん			31			み ちか エスティーゼス い しき			身近な「SDGs」を意識してみませんか			給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!		
	赤	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 わかめ 麦みそ いわし きざみあげ			牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー 大豆 乳			自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する			給食から、バランスのよい食事について学ぶ			食器を大切に使う		
	黄	米 サラダ油 さとう			米 サラダ油 さとう じゃがいも			食べる前に調整する			よい食事について学ぶ			食べられる人は、なるべく残さず食べる		
	緑	切干大根 にんじん こんにゃく 冬瓜 ねぎ うめ			玉ねぎ パプリカ はくさい にんじん かぼちゃ			食器を大切に使う			食べられる人は、なるべく残さず食べる					
栄養価	小学	603	24.5	20.0	632	23.6	21.4									
	中学	706	27.9	21.9	758	28.2	24									