



10月 給食予定献立表



平成28年度

石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
3	月	オムライス コンソメスープ ミックスサラダ 果物 牛乳	生乳 とり挽き肉 卵 ツナ ベーコン 小学校は、小体連振替休日	米 スパゲティ バター マヨネーズ ジャガ芋 ドレッシング 油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり 人参 黄桃缶詰
4	火	汁そば 北海サラダ 牛乳 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	生乳 ふた肉 カマボコ 鮭フレーク 煮干し 大豆 ひじき	そば ジャガ芋 片栗粉 油	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 にら 玉ねぎ
5	水 コッペ	揚げパン コーンポタージュ ほうれん草ソーテー 魚のムニエル 苣ソースかけ デザート 牛乳	生乳 島魚 ベーコン きな粉 ソーフル	パン 油 さとう 小麦粉 バター ルウ	玉ねぎ コーン パセリ しめじ 人参 えのき茸 マッシュルーム ほうれん草
6	木	玄米ごはん みそ汁 のり佃煮 とうふチャンプルー 果物 牛乳	生乳 ふた肉 卵 とうふ みそ のり	米 玄米 油	小松菜 えのき茸 キャベツ 人参 玉ねぎ にら もやし りんご
7	金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 枝豆 ブルーベリーヨーグルト	生乳 とり肉 ふたレバー 大豆 ヨーグルト	米 麦 ジャガ芋 ルウ 油 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく りんご 枝豆 パナナ ブルーベリー
10	月	10月10日は、目の愛護デーです。目に良い食べ物を進んで食べるようにしましょう			
11	火	焼きうどん コーンと卵のスープ 野菜のナムル 果物 牛乳	生乳 ふた肉 卵 ちくわ 煮干し	うどん さとう ごま油 ごま	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 大根 しめじ にんにく コーン トマト パセリ ほうれん草 きくらげ オレンジ
12	水 コッペ	チキンサラダサンド ロシアンスープ 小松菜の和え物 果物 牛乳	生乳 とりさき身 煮干し ベーコン ちくわ	パン ドレッシング ジャガ芋	キャベツ レタス きゅうり 水菜 玉ねぎ コーン トマト パセリ 小松菜 大根 人参 パナナ
13	木 さつま芋の日	芋ごはん とうふ団子汁 牛乳 鮭のホイル焼き 果物	生乳 鮭 とうふ みそ	米 さつま芋 もち粉 ごま マヨネーズ	大根 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ えのき茸 梨
14	金	ピビンパ丼 わかめスープ キムチ和え 牛乳	生乳 牛・ふた挽き肉 卵 煮干し わかめ	米 麴 ごま さとう 油 ごま油	しょうが にんにく 小松菜 人参 もやし 大根 きゅうり
17	月	ガパオライス ほうれん草スープ 島野菜のサラダ 果物 牛乳	生乳 とり挽き肉 しらす ベーコン スーナ もずく みそ 大豆	米 麦 さとう ごま油 油 ドレッシング	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム コーン 白ねぎ にんにく しょうが バジル ほうれん草 パパイア 人参 きゅうり グレープフルーツ
18	火	しょうゆラーメン 大学芋 とうふサラダ 牛乳	生乳 ハム なんと のり とうふ わかめ	中華めん さつま芋 ごま さとう 黒糖 ごま油 油 ドレッシング	白ねぎ ほうれん草 コーン 枝豆 キャベツ レタス きゅうり トマト
19	水 ☆ バーガー	セルフチキンバーガー(チキンカツ・生野菜) 野菜ソース 果物 牛乳	生乳 とり肉 ベーコン 卵	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	キャベツ レタス トマト ピクルス パセリ 白菜 玉ねぎ 人参 にら りんご
20	木 ☆	ごはん みそ汁 果物 牛乳 サンマの空揚げ 根菜の炒り煮	生乳 さんま うすあげ みそ	米 こんにやく 油	小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん しいたけ 人参 グレープフルーツ
21	金	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 フルーツポンチ ゆで卵	生乳 石垣島産和生 卵 ふたレバー クリーム	米 麦 ルウ 油 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パナナ りんご 果物缶詰
24	月 ☆	ごはん アーサ汁 花野菜のおかか和え 島魚の野菜あんかけ 果物 牛乳	生乳 白身魚 とうふ アーサ 糸けずり	米 片栗粉 油	しょうが 人参 玉ねぎ ほうれん草 いんげん しいたけ ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん
25	火 ☆	世界バスター 小松菜のクリームスパゲティ 牛乳 きのこのスープ ひじきと豆のサラダ	生乳 まぐろフレーク ベーコン チーズ ひじき ミックス豆	スパゲティ オリーブ油 ルウ 油 ドレッシング バター	玉ねぎ 小松菜 にんにく 白ねぎ えのき茸 しめじ しいたけ ねぎ レタス 枝豆 キャベツ トマト
26	水 コッペ	ホットドッグ(ロングウインナー・キャベツ) ホワイトシチュー 野菜チップス 果物 牛乳	生乳 とり肉 ウインナー	パン ジャガ芋 さつま芋 ルウ 油 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく マッシュルーム パセリ レンコン ごぼう いんげん 柿
27	木	もちきびごはん みそ汁 千草焼き こぶひら 果物 牛乳	生乳 とり挽き肉 卵 とうふ みそ 昆布	米 もちきび こんにやく ごま さとう 油	とうが しめじ にら 人参 ごぼう ほうれん草 梨
28	金 ☆	中華どん(麦ごはん) 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳	生乳 ふた肉 イカ エビ うずらの卵 ハム 寒天	米 麦 油 ごま油 春雨 片栗粉 さとう ごま	しょうが 白菜 人参 玉ねぎ ぐわい たけのこ しいたけ 青梗菜 きくらげ しょうが にんにく にら 果物缶詰
31	月	ごはん みそ汁 果物 牛乳 うじらどうふ さっぱり和え	生乳 とり挽き肉 煮干し 魚のすり身 卵 とうふ わかめ 昆布	米 片栗粉 さとう ごま ビーナッツバター 油	かぼちゃ えのき茸 枝豆 きくらげ キャベツ きゅうり しょうが 人参 グレープフルーツ

*材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。*下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

好き嫌いをなく何でも食べて、丈夫な体をつくろう!
栄養バランスのよい食事をとっていますか?

私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物からできているのです。健康な体作りのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。季節に合わせて摂りたい食品(栄養)があります。この時期カゼをひかないように、旬の食品を多く食べましょう!



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー

レバー

人参

うなぎ