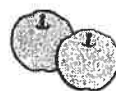




10月 給食予定献立表



令和元年度
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
1	火	スパゲティーミートソース 牛乳ゼリー かりかりサラダ コンソメスープ 牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ ベーコン 牛乳	スパゲティー サラダ油 餃子の皮	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン レタス きゅうり 水菜 ほうれん草
2	水 コッペ	セサミパン ゴボウサラダ パンプキンスープ 牛乳	ツナ 牛乳	コッペパン 砂糖 ゴマ じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ゴボウ インゲン
3	木	ジュシー 和え物 牛乳 アーサ汁 マドレーヌ	豚肉 豆腐 アーサ 花かつお 牛乳	精白米 もち米 サラダ油 小麦粉 さとう	人参 ゴボウ しいたけ キャベツ
4	金	もちきびごはん 麩チャンプルー 冬瓜汁 牛乳 黄桃	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	精白米 もちきび 麩 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 冬瓜 小松菜 ニラ 黄桃
7	月	もずく丼 さつぱり和え たまごスープ 牛乳	鶏ミンチ 卵 もずく 牛乳	精白米 サラダ油	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ねぎ きゅうり ニンニク 生姜
8	火	汁そば おかか和え きな粉プリン 牛乳	豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	そば サラダ油 砂糖	きゅうり ブロッコリー カリフラワー ねぎ 生姜
9	水 コッペ	コッペパン はちみつ 牛乳 ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ウィンナー 牛乳	パン ジャガ芋 マカロニ ごまドレッシング	人参 玉ねぎ セロリ コーン きゅうり ブロッコリー カリーフラワー ミックスビーンズ
10	木	ごはん ひじき炒め 牛乳 かき揚げ みそ汁 ココアゼリー	豚肉スライス ひじき 牛乳 卵 大豆 ツナ缶 ちくわ 薄揚げ わかめ みそ	ごはん こんにゃく さとう サラダ油 小麦粉 じゃが芋	人参 しいたけ 玉ねぎ いんげん 小松菜
11	金	チキンカレー 枝豆 フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 豚レバー 牛乳 ヨーグルト	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー リンゴ バナナ ニンニク みかん缶 パイン缶
14	月	体育の日			
15	火	和風スパゲティー大根おろしかけ 牛乳 ひじきと豆のサラダ コンソメスープ	ベーコン ちくわ 鶏肉 マグロフレーク 牛乳	スパゲティー サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ほうれん草 大根 水菜
16	水 バーガー	バーガーパン 鶏肉の照焼 生野菜 クリームスープ パイン缶	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス コーン キャベツ トマト 生姜 ニンニク パイン缶
17	木	ご飯 魚のホイル焼き 牛乳 ゆで野菜 わかめスープ	魚 豆腐 わかめ 牛乳 みそ	精白米 押し麦 サラダ油 ごまドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき コーン キャベツ ブロッコリー しいたけ 白ねぎ
18	金	ご飯 うじら豆腐 根菜の煮物 みそ汁 牛乳	鶏肉 豆腐 魚のすりみ 卵 花かつお みそ 昆布 牛乳	精白米 もちきび 砂糖 ピーナッツバター サラダ油	玉ねぎ 人参 大根 キクラゲ えのき 小松菜 インゲン ゴボウ レンコン
21	月	チャーハン つくね汁 牛乳 青菜のごま和え	豚ミンチ ベーコン 卵 つくね 牛乳	サラダ油 ごま油 さとう 白ごま	玉ねぎ 人参 コーン 椎茸 小松菜 白菜 大根 ごぼう 白ねぎ
22	火	即位礼正殿の儀 祝日			
23	水 なかよし	二色パン コンソメスープ 牛乳 グリーンソテー パナナ	卵 ベーコン ウィンナー 牛乳	なかよしパン マヨネーズ バター 油 イチゴジャム	ほうれん草 ブロッコリー アスパラ インゲン 玉ねぎ 人参 パナナ
24	木	ご飯 マーボー豆腐 卵スープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	精白米 押し麦 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 ニラ ねぎ たけのこ 生姜 ニンニク しいたけ
25	金	ハヤシライス 海藻サラダ 果物 牛乳	牛肉 わかめ 牛乳	精白米 押し麦 サラダ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ レタス コーン トマト
28	月	ご飯 きんぴらごぼう 牛乳 ちくわの天ぷら みそ汁	豚肉スライス ちくわ わかめ 卵 粉チーズ 豆腐 青のり みそ	精白米 小麦粉 こんにゃく さとう サラダ油 揚げ油	人参 いんげん えのき しめじ ごぼう
29	火	野菜汁そば 山吹和え 牛乳 ミルクもち	豚肉 卵 カマボコ わかめ 牛乳	そば タピオカ粉 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ
30	水	揚げパン ホワイトシチュー 牛乳 ほうれん草のソテー 黄桃	ベーコン 鶏肉 きな粉 牛乳	パン 砂糖 サラダ油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 マッシュルーム コーン
31	木	ご飯 豆腐ハンバーグ 卵スープ 牛乳 ブロッコリーサラダ パンプキンケーキ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 ミックスビーンズ 牛乳	精白米 サラダ油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり ねぎ 黄桃

*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。

好き嫌いなく何でも食べて、丈夫な体をつくらう！
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。健康な体づく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。



あなたの食事内容はどちらですか？



目に良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良い食事を取り、疲れた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