

令和8年
10月の予定献立表

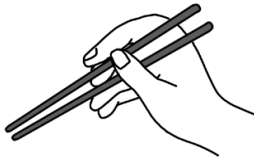
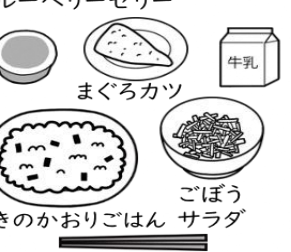
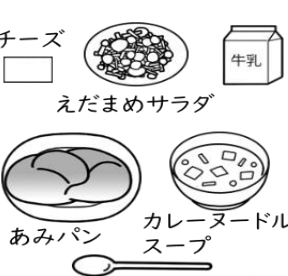
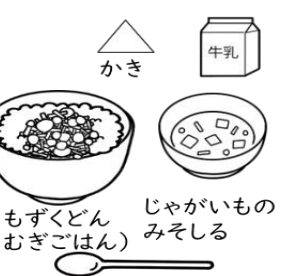
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



開南学校給食センター

TEL: 917-3483
FAX: 917-3483

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	10月の給食目標 正しいマナーを身につけよう				1(木)	2(金)
	 □「いただきます」・ 「ごちそうさま」の あいさつをしましょう □はしをたたくもちましよう □せすじをのばし、きれいなしせいで たべましよう				 いんげんのだいずあえ むぎごはん チキンス トロガノフ 10月のもくひょうは「正しいマ ナーをみにつけよう」です。	 さつまいもスティック かぼちゃてんぷら キャベツのお かかごまあえ クファージュシー よいしせて食べると、マナーがよ いだけでなく、食べ物のしょうか もよくなります。
	きゅう しよく メモ				E 633 P 21.4 F 23.5	E 565 P 19.7 F 21.4
小学校						
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	 はるさめのちゅうかあえ むぎごはん マーボー豆腐	 こまつなのオイスターソース いため さんまのみぞれに むぎごはん とんじる	 ヨーグルト とりにくのトマトに こくとうパン やさいスープ	 みかん スンシーイリチー もちきびごはん クーリジシ	 ブルーベリーゼリー まぐろカツ あきのかおりごはん サラダ ごぼう	
	きゅう しよく メモ	しまくとうばで食事のあいさつ は、「くわっちーさびら」「くわっ ちーさびたん」。	さしばし、ねぶりばし、なみだば し...これらはマナーいはんのは しづかしいです。	パンは、手でちぎってから口には こびます。その手はきちんとあら っておきましょう。	きょうのみかんは、緑色?オレン ジ色?どちらでしょうか?そろそろ 色づくきせつですね。	10月10日は「なはまぐろの日」 です。また、「目の愛護(あいご) デー」です。
小学校	E 621 P 25.2 F 20.2	E 617 P 29.2 F 18.8	E 576 P 23.9 F 21.2	E 558 P 26.2 F 14.7	E 634 P 23.0 F 21.9	
こ ん だ て	10月30日は「世界のウチナーンチュの日」です 沖縄県では、世界各地に広がる沖縄県系人（ウチナーンチュ）とのつながりを再確認し、その歴史や文化への理解を深めることを目的として、10月30日を「世界のウチナーンチュの日」と定めています。 現在、世界には約42万人のウチナーンチュが暮らし ており、ハワイやアメリカ、ブラジル、ペルー、ボリビ アなど、それぞれの地域で沖縄のアイデンティティを持 ち、文化や伝統が受け継がれています。 出典：給食をとおして世界のウチナーンチュとつながろう!!（沖縄県）					
	沖縄からブラジルへの移民は、今から100年以上前に始まりました。 当時の沖縄は、仕事や食べ物が少なく、多くの人たちが新しい生活を求めて遠い ブラジルへ渡りました。 ブラジルに着いた人たちは、広い土地で農業をしながら生活をスタートさせま した。最初は言葉や文化のちがいにとまどいながらも、みんなで助け合い、一生 けん命はたらきながら少しずつ生活をきずいていきました。 そして、その中で沖縄の文化も大切に守られてきました。エイサーをおどつた り、沖縄の料理を作ったりしながら、遠くはなれた場所でも沖縄の心を受けつ いでいます。今ではブラジルには、世界でいちばん多くのウチナーンチュがくら しています。 10月30日の給食はブラジルの料理です。遠い国でも沖縄とつながっている人た ちがいることを感じながら、味わってみてください。					
	きゅう しよく メモ					
小学校						
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
	 せんぎりイリチー くるまふのナゲット むぎごはん イナムドウチ	 チーズ えだまめサラダ あみパン カレーヌードル スープ	 にしよくどん (とりそばろ) (あえもの) (むぎごはん) もずくボールの すましじる	 かき もずくどん じゃがいもの (むぎごはん) みそじる	 とうにゅうプリンタルト にくやさい そば にくやさいいため スープ ちくわのいそべ やき めん	
	きゅう しよく メモ	きょうから二がっきがはじまりま した。たくさんたべげんきいっぱ いががんばりましょう!	カレーヌードルスープは、とても にんきがあるメニューです。おた のしみに!	もずくボールは、もずくが入って いるまるいかまぼこです。よくかん でいただきますよ。	有名な俳句「柿食えば 鐘がな るなり 法隆寺」の柿(かき)で す。秋を感じていただきますよ。	やさいをたっぷりのせて、いた きましよう。
小学校	E 556 P 25.4 F 14.5	E 552 P 22.2 F 21.4	E 565 P 27.2 F 16.5	E 565 P 20.1 F 15.5	E 600 P 26.3 F 22.5	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
	 なっとう ふ、イリチー むぎごはん さかなじる	 ブロッコリーサラダ むぎごはん こめこきのこ カレー	 りんご しろはなまめコロッケ べにいもパン しまかぼちゃ スープ	 カーブチー きびなごフライ げんまい だいこんとりの ごはん おつゆ	 ハロウィンカラーゼリー ヴィナグレッチサラダ むぎごはん フェジョアアダ ふう	
	きゅう しよく メモ	きょうの魚汁の魚は「まぐろ」で す。おきなわのぎょうで水揚げ されたまぐろです。	えのきだけ、しめじ、エリンギ、 マッシュルーム、いくつかのこを見 つけられるかな?	みやこじまでとれたかぼちゃを スープにしました。もうすぐハロ ウィンですね。	カーブチーは、おきなわのみか んです。その名の由来を知って いますか?	フェジョアアダとヴィナグレッチ サラダは、沖縄からたくさんの人 が移住したブラジルの料理です。
小学校	F 600 P 32.5 F 16.4	F 627 P 21.9 F 15.8	F 616 P 18.2 F 22.7	F 550 P 20.3 F 16.5	F 569 P 19.7 F 14.5	