

※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。



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
中学校 830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	「旬の食材について知ろう」 旬とは、食べ物が一番おいしく、栄養をたっぷりたくわえ、たくさんとれる時期のことです。食べ物によって旬は違いますが、秋にも多くの食べ物が旬をむかえます。給食にも秋が旬の食材を多く取り入れています。味わって季節を感じてくださいね♪ 		1(木) はりはりづけとはどんな料理？ はりはりづけ キャベツいりひらつくね むぎごはん のっぺいじる		2(金) 【豆腐の日】 10月2日はゴロ合わせて「とうふの日」です。 パンサンスー むぎごはんマーボーとうがん	
	小学校 中学校		E 564 P 20.2 F 15.5 E 657 P 22.4 F 16.0		E 609 P 24.9 F 16.4 E 726 P 29.0 F 18.0	
こ ん だ て	5(月) カルフィッシュはよくかんで食べましょう。 カルフィッシュ チンジャオロース むぎごはん ワンタンスープ	6(火) ゴーヤーが苦手なひと、一口はチャレンジして食べてくださいね♪ ゴーヤーのごまドレあえ さつまいもてんぷら しそごはん アーサイりゆしとうふ	7(水) ハンバーグにチーズは入っていません。 チーズふうソースがはいっています。 チーズふうソースいりハンバーグ ナポリタンスパゲティ かいそうサラダ	8(木) さんまは漢字で書くと、「秋刀魚」。秋という字が入ります。 ひじきいため さんまかんろに ごはん かきたまじる	9(金)【10/10目の愛護デー献立】 「ビタミンA」と、ブルーベリーに多く含まれる「アントシアニン」は目にいい栄養素です。ブルーベリータルト チキナーチャンプルー むぎごはん とりごぼうじる	
	小学校 中学校	E 635 P 28.6 F 21.3 E 755 P 33.1 F 23.9	E 634 P 20.0 F 21.4 E 730 P 22.8 F 22.9	E 574 P 26.0 F 24.5 E 641 P 28.2 F 26.4	E 620 P 30.0 F 21.7 E 720 P 33.4 F 23.5	E 613 P 22.1 F 17.1 E 716 P 25.3 F 18.2
こ ん だ て	12(月) 【スポーツの日】 【給食提供なし】 ・27日(火) 石田中(合唱コンクール) 		10/13~10/16 あきやすみ 食べ物の「もったいない」を減らそう! 国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38% (カロリーベース)※1 と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン (推計値) もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。 ※1：農林水産省 (令和6年度) ※2：消費者庁・環境省・農林水産省 (令和6年度)			10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を意識してとろう! かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。
	小学校 中学校					
こ ん だ て	19(月) 2学期はカレーでスタート!! だいこんのあまずあえ むぎごはん ポークカレー	20(火) 秋が旬の「くり」。どんなものか知ってる？ くりコロッケ あきのかおりごはん ゆかりあえ	21(水) 美らキャロットは糸満市で作られている人参です。 コーンキャベツソテー なかよしパン ちゅうかキャロットスープ	22(木) 秋の味覚「かき」の登場です。「かき」の皮も食べられます。 かき なすのピリからいため むぎごはん ちゅうかスープ	23(金) わかめなどの「海藻類」はふだんから積極的にとりたい食品のひとつです。 こまつなのごまあえ むぎわかめごはん だいこんのにつけ	
	小学校 中学校	E 629 P 22.3 F 17.1 E 749 P 26.3 F 19.0	E 581 P 17.4 F 18.5 E 704 P 19.6 F 22.6	E 570 P 21.9 F 21.0 E 652 P 24.6 F 23.3	E 591 P 19.5 F 16.7 E 703 P 22.5 F 18.4	E 648 P 25.3 F 24.1 E 771 P 29.6 F 27.1
こ ん だ て	26(月) 郷土料理を作って、食べて継承していきましょう♪ うむくじてんぷら クファジュシー からしなのツナあえ	27(火)「うめ」には体にうれしい働きがあります。どんな働きがあるかな？ うめジャコあえ さばのしおこうじやき むぎごはん とうがんのみそしる	28(水) じゃがいもの旬はいつ？ どんな栄養があるのかな？ こくもつ ふりかけ ごますあえ むぎごはん とりとじゃがいものうまに	29(木) 10月10日はまぐろの日。 那覇は1年中まぐろの旬です。 ぶたにくのごまみそいため まぐろカツ ごはん けんちんじる	30(金)【10/31ハロウィン献立】 ハロウィンにジャック・オー・ランタン(かぼちゃのおぼけ)をかざるのはなぜ？ ハロウィンカップケーキ ブロッコリーソテー こくとうパン パンプキンスープ	
	小学校 中学校	E 642 P 18.0 F 24.7 E 717 P 19.9 F 27.2	E 609 P 25.1 F 21.9 E 730 P 29.5 F 25.2	E 590 P 23.6 F 14.6 E 695 P 27.2 F 15.8	E 653 P 26.4 F 23.3 E 853 P 38.0 F 27.5	E 696 P 23.8 F 23.7 E 782 P 26.8 F 25.9

※材料・天候によって献立を変更することがあります。