

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

＊10月給食目標＊

- ・旬の食材について知ろう
- ・旬の食材を探してみよう



那覇市立古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486
FAX: 917-3486

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 650	21.1g～32.5g	14.4g～21.7g
		中学校 830	27.0g～41.5g	18.4g～27.7g

こ ん だ て	た もの しゅん 食べ物の「旬」 今は、一年中食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物にはそれぞれの地域でよく育ち、たくさん取れる季節があります。野菜や果物、魚などの食べ物が一番よく取れて、おいしい時期を食べ物の「旬」と言います。		しゅくひん さくげん げっかん 食品ロス削減月間 ○10月 は食品 ロス削減月間です。10月31日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。 10月30日は食品ロス削減の日	1(木) りんご ポークジンジャー むぎごはん さかなだんご汁 1日1個のりんごは医者いらず E 569 P 21.8 F 16.4 E 697 P 26.8 F 20.1	2(金) マカロニサラダ 厚揚げ豆腐のわかめごはん そば煮 10月2日はとうふの日 E 580 P 21.9 F 15.1 E 715 P 26.4 F 17.9
	小学校 中学校				
こ ん だ て	5(月) バナナ いわししょうが煮 むぎごはん デークニンブシー 10月4日はいわしの日 E 622 P 24.4 F 18.3 E 726 P 28.1 F 19.9	6(火) カリフラワーのマリネ とうふハンバーグ 全粒粉パン パンプキンスープ 旬の食材について知ろう E 650 P 26.8 F 24.3 E 767 P 31.4 F 28.4	7(水) カップもずく にんじんしりしり むぎごはん ゆしどうふ 間食≠おやつ 栄養補給をしよう E 585 P 24.4 F 19.9 E 712 P 29.9 F 23.9	8(木) チーズ プルコギ むぎごはん ワンタンスープ 10月10日はまぐろの日 E 612 P 22.9 F 19.9 E 736 P 27.2 F 22.8	9(金) ブルーベリークレープ まぐろカツレツ あきのかおりごはん はくさいのおかかあえ 10月10日は目の愛護デー E 651 P 28.5 F 19.0 E 738 P 29.0 F 20.3
	小学校 中学校				
こ ん だ て	しゅくじ スポーツには食事ガカギ! あつ そと からだ うご きもち きせつ 暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。				
	し あい きょう ぎ とう じつ しゅく じ 試合・競技当日の食事は? あさ かなら た 朝ごはんを必ず食べましょう あ もの あひら おお つか りより 揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。 はん ご飯 バナナ うどん し あい ぜん ご すい ぶん 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう 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。				
こ ん だ て	19(月) 豆乳バニラ大福 タマナーチャンプルー きびなごのさくさく揚げ くろまいごはん いなむどうち 10月17日はカジマヤー祝い E 636 P 27.2 F 18.4 E 754 P 32.2 F 20.4	20(火) フルーツポンチ ラフランスゼリー入り 麦ごはん 根菜カレー 給食の時間は食育の時間 E 609 P 17.0 F 14.0 E 755 P 20.2 F 16.0	21(水) なし ガパオライス むぎごはん わかめスープ 〇〇の秋 E 581 P 22.9 F 17.6 E 708 P 28.1 F 21.0	22(木) かき ポークスタミナ丼(具) むぎごはん さかなそうめん じる 秋ナスは柔らかくておいしいよ E 591 P 23.0 F 17.1 E 718 P 28.0 F 20.3	23(金) オートミールクッキー (めん) おきなわそば(しる・く) すみそあえ 10月17日は沖縄そばの日 E 641 P 27.9 F 20.0 E 680 P 30.7 F 22.1
	小学校 中学校				
こ ん だ て	26(月) 古蔵小 欠食 (野菜) ピピンパ(ごはん、具) トックスープ やさいをしっかり食べよう E 363 P 20.0 F 18.2 E 756 P 29.5 F 22.7	27(火) 豚しゃぶサラダ さばカレー煮 むぎごはん もずくのすまし じる バランスよく食べましょう E 614 P 26.0 F 24.1 E 708 P 29.3 F 25.0	28(水) 古蔵中 欠食 ブロッコリーとササミのサラダ 麦ごはん ハヤシライス どうして1日3回食べるのかな? E 603 P 18.6 F 17.0 E 739 P 22.0 F 20.0	29(木) いそか和え さんまみぞれ煮 じゃがいものみそ汁 10月30日は食品ロス削減の日 E 597 P 26.5 F 18.6 E 726 P 31.8 F 21.8	30(金) ハロウィンデザート かいそうサラダ ミネストローネ ココアあげパン 10月31日はハロウィン E 631 P 22.1 F 21.4 E 730 P 25.9 F 23.9
	小学校 中学校				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。