



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

こ

ん

だ

て

◆10月◆

給食目標

旬の食材について知ろう

休養

栄養

元気に2学期のスタートを

沖縄県も少しずつ秋の季節が到来し、朝夕の気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。

秋休みは、旬の食べものを食べてしっかり栄養をとり、たっぷり休養（睡眠）もとって、元気に2学期をスタートしましょう！

1(木)

なし

牛乳

チキンとトマト

ビーンスのスパゲティー

サラダ

2(金)

ミルメークココア

牛乳

くるま麩のナゲット

うっちゃん

ポテトナッツ

ライス

サラダ

10月に旬をむかえる「梨(なし)」の登場です！

E 479 P 20.3 F 14.1

E 544 P 22.8 F 15.3

沖縄でとれた、うっちゃんは体に良い効果がたくさんありますよ。

E 633 P 21.2 F 21.5

E 740 P 25.4 F 24.8

5(月)

パンサンスー

牛乳

ぎょうざ

おぎごはん

マーボー

なす

6(火)

大根のイタリアン

サラダ

牛乳

きなこあげぱん

ベジ

スープ

7(水)

きんぴらごぼう

牛乳

手作りふりかけ

おぎごはん

肉団子

スープ

8(木)

こまつな和え物

牛乳

魚のもみじ焼き

きびごはん

みそ

けんちん汁

9(金)

ブルーベリーゼリー

牛乳

オムレツ

チキンライス

さっぱり

サラダ

秋なすのおいしさで1学期最後の週もがんばりましょう。

E 649 P 25.0 F 20.4

E 764 P 28.7 F 22.6

待ちに待ってみんな大好き揚げパンの登場です！

E 601 P 22.8 F 25.2

E 688 P 25.7 F 28.4

ふりかけでご飯がすすみますね！食欲の秋、たくさん食べましょう！

E 568 P 20.7 F 14.7

E 676 P 23.7 F 16.3

10月10日は那覇の市魚「マグロの日」です！

E 596 P 28.0 F 17.4

E 709 P 33.4 F 19.4

目の愛護デーのゼリーです。1学期よくがんばりましたね！

E 645 P 22.7 F 20.7

E 742 P 25.8 F 23.5

秋の季節を迎えて、旬の食べ物が出回り、スーパーや市場をにぎわしてくれます。給食では限られた予算の範囲で、全てのおいしい旬を味わってもらうことが難しくもあります。ぜひ秋休みの機会に、ご家庭においてもおいしい秋の食材を食べたり探したり、会話にしたりと秋を楽しんでみてください♪

◆給食に登場する旬の食材◆

マグロ・シークワサー（果汁）・きのこ類・にんじん・かぼちゃなど

『食材が高騰しており、なかなか見通しがききませんが来月あたりから県産の野菜も増えてきそうです♪』

※今月の欠食※

5日：神原中欠食

10月

19(月)

フルーツポンチ

牛乳

ピビンバ

わかめ

スープ

20(火)

魚のあまず煮

牛乳

コーン

焼売

おぎごはん

中華もずく

スープ

21(水)

スコーン

牛乳

カレーうどん

さつま

サラダ

22(木)

三色丼

牛乳

はるさめ

スープ

23(金)

ぶどうゼリー

牛乳

たくあんのごまあえ

ざっく

秋のきのこ

ごはん

カレー

大好きなフルーツポンチで2学期もがんばろう！

E 595 P 24.0 F 12.9

E 708 P 27.7 F 14.0

中華料理はたくさんの野菜がおいしく食べられるので楽しめそうですね！

E 602 P 22.9 F 15.6

E 707 P 26.0 F 16.8

スコーンは神原給食センターで手作りをします！お楽しみに♪

E 600 P 22.3 F 26.7

E 692 P 25.7 F 30.3

色んな味が混ざっておいしい三色丼です。

E 621 P 25.8 F 19.5

E 735 P 29.8 F 21.9

ぶどうの季節です秋はおいしい果物がふえてきます♪

E 630 P 19.6 F 16.8

E 745 P 22.7 F 18.9

26(月)

きびなごのカリカリ

牛乳

秋の香り

ほうれん草の

ごはん

スーナー

27(火)

白菜のツナあえ

牛乳

レンコン入りひら

つくね

おぎごはん

じゃがいもの

そばろ煮

28(水)

にんじんシリシリ

牛乳

ざっく入り油みそ

きびごはん

おきなわ風

みそ汁

29(木)

グンボーイリチー

牛乳

魚のしおやき

きびごはん

シカムドゥチ

30(金)

キャベツのごまあえ

牛乳

さつまいも

ごはん

さんまの

おかか煮

きびなごのカリカリフライはよく噛んで飲み込みましょう。

E 601 P 22.2 F 22.1

E 672 P 24.5 F 23.6

バランスの良い食事をとって、疲れ知らずの体を作りましょう。

E 612 P 22.7 F 16.2

E 760 P 27.8 F 20.1

すりおろす道具も、すりおろした人参も、料理名も「しりしりー」

E 586 P 22.7 F 13.0

E 697 P 26.0 F 14.3

グンボー（ごぼう）は沖縄の重箱にも欠かせない食材ですね！

E 668 P 32.6 F 23.8

E 802 P 38.3 F 27.5

秋の香り満点な献立です！秋の味覚さんまを食べましょう。

E 604 P 21.7 F 22.1

E 705 P 24.9 F 25.7