

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。



天久学校給食センター

TEL : 917-3464

FAX : 867-9012

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	21.7~32.5g	14.4~21.7g
		中学校 830	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	10月 栄養指導目標 旬の食材をろう		10月 (給食提供なし)		「世界食糧デー月間」 10月1日~10月31日		1(木)	2(金)
	給食では秋の食材、さつまいも、かぼちゃ、なすなどが使用されます。10月10日は、那覇市魚マグロの日です。給食では、9日にマグロカツが登場します。		・10月28日(水) 安岡中学校 (合唱コンクール)				ひじきいため さつまいも かりんとう おぎごはん 牛乳	やきぐりコロッケ おひも たきこみごはん ミミガーの あえもの 牛乳
ひとくちメモ							みそしるに白花豆のペーストを使うことで、コクがでておいしくなります。	秋のみかくり！日本の産地は茨城県、熊本県、愛媛県、岐阜県が多いといわれています。
小学校	E 640 P 18.3 F 19.3						E 617 P 17.0 F 20.4	E 617 P 17.0 F 20.4
中学校	E 779 P 21.4 F 22.1						E 764 P 20.1 F 26.1	E 764 P 20.1 F 26.1

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金) 1学期終業式
	ヨーグルト ハンバーグ スパゲッティ ナポリタン ごぼうサラダ 牛乳	シューマイ パンサンデー おぎごはん マーボーなす 牛乳	チリコンカン ポークメンチカツ あみバターパン ポトフ 牛乳	ちくぜんに カエリとアーモンドごまがらめ おぎごはん かぼちゃのみそしる 牛乳	シークワサー アイス まぐろカツ チキンライス なのはなサラダ 牛乳
ひとくちメモ	ヨーグルトと牛乳をのび、一日のカルシウムがしっかりとれますよ。	今日のマーボなすには、だいずもはいるので、たんぱく質がたくさんとれますよ。	チリコンカンとは、メキシコ料理が由来とされるアメリカの郷土料理です。	カエリとアーモンドごまがらめには、カルシウムがたくさん入っています。	1学期最後のデザートはシークワサーアイスです。沖縄でとれたシークワサーの味はいかがですか。
小学校	E 712 P 34.1 F 28.2	E 629 P 24.0 F 20.6	E 671 P 27.9 F 28.4	E 614 P 24.9 F 17.9	E 618 P 22.5 F 19.4
中学校	E 750 P 34.9 F 28.2	E 772 P 28.9 F 23.9	E 806 P 32.6 F 34.6	E 741 P 29.2 F 20.2	E 732 P 26.5 F 22.7

秋休み

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGs 17 の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに、そしてグリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



こ ん だ て	19(月) 2学期始業式	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	しらたまフルーツポンチ おぎごはん チキンカレー 牛乳	バナナ小: 1/2 中: 1本 ガバオライス (ごはん・ミート) ビーフン スープ 牛乳	あつあげと レバーチップの いためもの ミルメーク (ココア) とうふナゲット おぎごはん はるさめスープ 牛乳	かき もずくどん まごわやさしい (おぎごはん) サラダ 牛乳	めん ちくわのいそべ てんぷら おきなわそば (しる) えだまめ サラダ 牛乳
ひとくちメモ	しらたまフルーツポンチには、もちが入っています。ゆっくりかんで食べましょう。	ガバオライスは、タイで広く食べられている国民食です。	ミルメークは牛乳の飲み口をあけてよくまぜましょう。ココア味を楽しんでください。ふくろは、ゴミ箱へきちんとすてましょう。	秋といえば、かき。かきにはビタミンCがはいっています。	サラダに、ミミガーが入っています。コリコリしたしゃっかんも味わって下さい。
小学校	E 631 P 16.5 F 15.7	E 631 P 22.0 F 17.1	E 597 P 20.7 F 17.7	E 588 P 18.7 F 15.5	E 659 P 25.3 F 26.6
中学校	E 795 P 19.3 F 18.0	E 808 P 26.4 F 14.1	E 752 P 25.8 F 22.8	E 713 P 22.4 F 17.8	E 739 P 28.0 F 31.8
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) ハロウィーン
	フータシャー あじフライ ごはん チムシンジ 牛乳	アーモンド おさかな (中学校のみ) ふりかけ もずくのチャブチェ ごはん ちゅうか コーンスープ 牛乳	いちごジャム ブロッコリーソテー にくだんご おぎいり コッペパン パンプキンスープ 牛乳	せんざりイリチー さばのおこうじやき おぎごはん ゆしどうふ 牛乳	かぼちゃのスコーン カレーピラフ おいしい ごまサラダ 牛乳
ひとくちメモ	『フータシャー』の『フー』はお鮓、『タシャー』は『いため』調理方法のことをいいます。	チャブチェは、春雨のかわりにもずくを使っています。よくかんで、もずくの食感をあじわいましょう。	パンプキンスープには、宮古産のかぼちゃを使っています。島かぼちゃのことを沖縄の方言で『チンクワ』といいます。	ゆしどうふは、大豆の自然な甘みがあります。ふわふわとしたやさしい食感も、あじわいましょう。	世界ウチナナンチュの日にちなみ、『オキナワコロシア』という品種のごまをサラダに使っています。
小学校	E 634 P 23.2 F 23.3	E 518 P 17.5 F 16.2	E 633 P 24.8 F 20.2	E 590 P 25.2 F 21.5	E 702 P 19.3 F 21.2
中学校	E 795 P 28.7 F 28.9	E 716 P 22.5 F 23.7	E 718 P 27.8 F 21.2	E 718 P 27.8 F 21.2	E 791 P 21.8 F 24.3