

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。

【今月の食に関する指導目標】旬の食材について知ろう



上間学校給食センター

TEL: 917-3487
FAX: 917-3487

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

こ ん だ て	 まだまだ暑いが続いています が、そんな沖縄も、少しずつ秋の気配がしてきました。スーパーには梨やぶどう、北海道産の鮭やサンマなど、秋が旬の食材が並んでいます。給食でもみなさんに秋を感じてもらえるよう、できるかぎり旬の食材を取り入れています。給食の献立から、秋を見つけてくださいね。	 味覚の秋 こんげつ けっしよくよい <u>今月の欠食予定</u> よりみやちゅう 寄宮中 ・10/5(月) ふりかえきゅうじつ 振替休日のため	1(木) ゆかりあえ しろごまつくね おぎごはん にくじゃが	2(金) カラフルサラダ おぎごはん ハヤシライス
			にくじゃがのジャガイモの量は、なんと82kg!手作業でいねいに芽を取っているよ。	牛肉は鉄分をしっかりとれる食材です。貧血予防に時々取り入れていっすね。
こ ん だ て	5(月) てづくりガトーショコラ キャロット ピラフ	6(火) ブロッコリーサラダ きなこあげパン ミネストローネ	7(水) こまつなのおかかあえ さばのしおこうじやき おぎごはん とんじる	8(木) にんじんシリシリ ウムくじてんぶら わかめごはん シカムドゥチ
	給食センターてづくりの、ガトーショコラです。調理員さんたちががんばって作ってくれますよ♪	大人気のあげパンです♪スープとサラダも食べて、栄養バランスもとのえましょう。	脳のえいようDFA・EPAが豊富なサバです。塩こうじにつけて、さらにおいしくなっているよ。	10/10は目の愛護デー。目にいい食材のにんじんシリシリです。卵が入っています。
小学校	E 664 P 21.2 F 24.9	E 591 P 24.8 F 22.5	E 612 P 23.5 F 21.0	E 627 P 22.9 F 19.9
中学校	E 740 P 23.0 F 27.3	E 678 P 28.2 F 25.2	E 739 P 28.3 F 24.8	E 731 P 26.4 F 21.8
食べ物、捨てていませんか？ 食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」というよ。食べ物を捨ててしまうことはとてももったいないよね…。でも実は「食品ロス」…これがいま日本でも世界でも問題になっているんだよ！ きみが今日からできることチャレンジしてみよう！ 野菜のヘタや皮を減らす工夫 材料は梱包材の少ないものを使用 食べ残しを減らす工夫 皮やヘタにも栄養があるよ！一緒にこんでスープに♪ おなかいっぱいだからのこしちやあ～ あらら！こんなに残っちゃった！給食だけでなく、お家や外食で、こうなる前に…できることはあるかな？ ☆ごはんの前にお菓子を食べすぎないようにしよう。 ☆食べられる量をもりつけよう。 ☆しせいを正して食べよう。 ☆残してしまった、「これくらいが自分の食べられる量なんだ」と気づくことができるね♪次から気をつけよう。				
こ ん だ て	19(月) 2学期始業式 フルーツポンチ おぎごはん ポークカレー	20(火) きんぴらごぼう うのはなコロッケ おぎごはん なめこじる	21(水) バーガーパン コールスローサラダ ハンバーグのソースかけ しろはなまめのスープ	22(木) はるさめサラダ おぎごはん マーボー豆腐
	2学期スタートですね♪調理員さんたちが、おいしいカレーを作っているよ～(^^)/	「うのはな」は「おから」のことです。おからは豆腐を作る時に出る「すて部分」だけで栄養たっぷりだよ。	パンにハンバーグとサラダをはさんでハンバーガーを作りましょう♪大きなお口でかぶりついてね。	みんな大好きマーボー豆腐と、はるさめのツルっとした食感がたのしいサラダです。
小学校	E 633 P 20.5 F 15.0	E 627 P 21.6 F 18.6	E 623 P 26.3 F 22.2	E 646 P 25.0 F 20.3
中学校	E 751 P 23.9 F 16.6	E 729 P 24.8 F 20.0	E 734 P 31.4 F 25.6	E 773 P 28.7 F 23.0
こ ん だ て	26(月) ちくぜんに にくだんご おぎごはん かきたまじる	27(火) みかん スタミナどん とうがんのみそしる	28(水) シークワーサーゼリー アーサゆしどうふそば(めん) アーサゆしどうふそば(スープ)	29(木) キャベツのしおこんぶあえ きびなごのカリカリフライ ゆかりごはん かぼちゃのみそしる
	かきたまじるはたまごが入っているスープです。たまごアレルギーのある人は注意してね。	今が旬の果物「早生(わせ)みかん」です。酸味がぬけてきて、あまくておいしいですよ。	スープにアーサとゆしどうふが入ったおそばです。サラサラと食べやすいですよ♪	きびなごは骨の形成にひつようなカルシウム、ビタミンDがとれます。衣はカリカリでおいしいよ。
小学校	E 612 P 23.9 F 19.0	E 612 P 24.2 F 17.9	E 530 P 30.5 F 17.2	E 556 P 22.2 F 13.6
中学校	E 716 P 27.1 F 20.9	E 720 P 28.0 F 20.0	E 361 P 26.0 F 17.6	E 652 P 25.2 F 14.2
※材料・天候によって献立を変更することがあります。				
30(金) ハロウィン(10/31) ハロウィンデザート かぼちゃグラタン カレーピラフ いろどりサラダ				
明日はハロウィンですね。トリック オア トリート♪ゼリーは2色です。何味と何味でしょう？(^^)				
小学校	E 646 P 18.8 F 24.8	E 646 P 18.8 F 24.8	E 646 P 18.8 F 24.8	E 646 P 18.8 F 24.8
中学校	E 717 P 20.7 F 26.9	E 717 P 20.7 F 26.9	E 717 P 20.7 F 26.9	E 717 P 20.7 F 26.9