

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。

今月の給食目標

- ・目に良い食べ物について知ろう
- ・食品ロスをへらそう



高良学校給食センター

TEL:917-3484

| 学校給食の<br>栄養基準量 |  | E=エネルギー | P=タンパク質    | F=脂質       |
|----------------|--|---------|------------|------------|
| 小学校            |  | 650     | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                                                            |                                                            |                                                                        |                                                                                                      |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <div>10月は食品ロスさくげん月間です</div> <div>大切にしたい もったいないの心</div> <div>食品ロス削減 3つのコツ</div> <div>1 買い過ぎない<br/>使い切れる分だけ<br/>買いましょう。</div> <div>2 作り過ぎない<br/>食べ切れる分を<br/>調理しましょう。</div> <div>3 食べ残さない<br/>作った料理は早めに<br/>食べ切りましょう。</div> <div>調理員さんが<br/>いっしょうけんめい<br/>作った給食も<br/>がんばって食べてね！</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                                                            |                                                            |                                                                        | 1(木)<br>メンチカツ<br>ちゅらキャロット<br>ピラフ<br>マカロニ<br>サラダ<br>牛乳                                                | 2(金)<br>ごもくきんぴら<br>いわしのしょうがに<br>むぎごはん<br>なめこの<br>みそしる<br>牛乳 |
| ちゅらキャロットは糸満市で作られているにんじんです。ペーストがピラフに入っているよ。<br>E 668 P 22.9 F 29.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                            |                                                            |                                                                        | 10月2日は語呂合わせて「とう(10)ふ(2)の日」。10月4日は「い(1)わ(0)し(4)の日」。<br>E 613 P 27.3 F 17.5                            |                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5(月)<br>なし<br>チキナーチャンプルー<br>きびごはん<br>チムシンジ<br>牛乳                     | 6(火)<br>やきぐりコロッケ<br>なすミート<br>スパゲティ<br>コールスロー<br>サラダ<br>牛乳  | 7(水)<br>シークワサーあえ<br>くるまふナゲット<br>ごはん<br>とうがんの<br>カレーに<br>牛乳 | 8(木)<br>オレンジ<br>やきにくどん<br>やきにくどんのぐ<br>↓ かけてたべる<br>ごはん<br>はるさめスープ<br>牛乳 | 9(金) 1学期終業式<br>目の愛護デー(10日)<br>ブルーベリータルト<br>ブロッコリーサラダ<br>にんじんいりミートボール<br>べにいもパン<br>パンプキン<br>スープ<br>牛乳 |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | チムシンジは沖縄の伝統的な料理で体を元気にしてくれるよ。「チム」は「レバー」のこと。                           | くりは秋の味覚のひとつですね。やきぐりコロッケを食べながら秋をかんじましょう。                    | とうがんはクセがないので、あっあげやつくねといっしょにカレー煮にしてもおいしいよ。                  | 8月の台風で食べられなかったやきにくどん！早食いにならないように気をつけてね。                                | 1学期の給食はいかがでしたか？今日は目の愛護デーにちなんだ「目に良い献立」です。                                                             |                                                             |
| 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E 569 P 26.1 F 13.4                                                  | E 560 P 20.0 F 24.2                                        | E 585 P 24.7 F 17.3                                        | E 529 P 21.7 F 12.8                                                    | E 693 P 24.4 F 24.1                                                                                  |                                                             |
| <div>10月10日は「目の愛護デー」！</div> <div>ビタミンAを含む食品を意識してとろう！</div> <div>かぼちゃ<br/>にんじん<br/>ほうれん草<br/>うなぎ<br/>レバー<br/>油<br/>ビタミンAは油と一緒に<br/>とると吸収がよくなります。</div> <div>10月9日(金)の献立は、宇栄原小の給食委員会さんと保健委員会さんが考えてくれました！<br/>10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目に良い食べ物を使った献立をみんなで話し合って決め<br/>ました。給食委員会さんと保健委員会さんが、いっしょうけんめい考えた献立は目に良い栄養素が<br/>たっぷり！しっかり食べて、目を健康に保ちましょう。</div> <div>目にいい栄養素は、ビタミンA以外にも、ビタミンC、ビタミンE、アントシアニン、DHA、ルテインなどがあるよ。</div> <div>目にいい食べ物っていろいろあるんだね！</div> <div>まずは主食を決めよう！ごはんよりパンがいいな～</div> <div>デザートは、ブルーベリーのタルトがいいと思う！</div> <div>ブルーベリーやべにいもなどのむらさきいろの食べ物には、アントシアニンが含まれているよ。</div> <div>低学年でも食べやすいメニューにしよう！</div> <div>にんじんが入っているミートボールはどうか？</div> <div>みんながおいしく食べてくれたらいいね！</div> |                                                                      |                                                            |                                                            |                                                                        |                                                                                                      |                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 19(月) 2学期始業式<br>フルーツナタデココ<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>牛乳                     | 20(火)<br>いそかあえ<br>ささみみそカツ<br>むぎごはん<br>とうがんの<br>すましじる<br>牛乳 | 21(水)<br>れんこんいりつくね<br>クファージュシー<br>いんげんのごまあえ<br>牛乳          | 22(木)<br>プリン<br>きりぼしだいこんのあまずあえ<br>(めん) (く)<br>ジャージャーめん<br>牛乳           | 23(金)<br>にんじんしりしりー<br>さばのしおこうじやき<br>むぎごはん<br>もずくの<br>みそしる<br>牛乳                                      |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 今日から2学期がスタート！秋休みの思い出を語り合いながら楽しい給食時間を過ごしてね。                           | ささみカツにみそだれをかけたみそカツ。ごはんもすすんでおいしいよ。                          | いんげんには疲れを回復させたり、おなかのちょうしを整えてくれるはたらきがあります。                  | ジャージャーめんはめんと具をしっかりまぜて食べてね。よくかんで食べましょう。                                 | にんじんしりしりーにはたまごが使われています。アレルギーのある人は気をつけましょう。                                                           |                                                             |
| 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E 626 P 21.2 F 15.7                                                  | E 602 P 25.3 F 16.5                                        | E 590 P 23.6 F 25.0                                        | E 582 P 24.7 F 19.7                                                    | E 587 P 27.9 F 17.3                                                                                  |                                                             |
| こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 26(月)<br>かき<br>ガパオライス<br>ガパオライスのぐ<br>↓ かけてたべる<br>ごはん<br>やさいスープ<br>牛乳 | 27(火)<br>うめじゃこあえ<br>きびごはん<br>とうがんの<br>につけ<br>牛乳            | 28(水)<br>まぐろカツ<br>ソースやきそば<br>マヨあえ<br>牛乳                    | 29(木)<br>デークニイリチー<br>ごもくあつやきたまご<br>ゆかりごはん<br>アーサイリ<br>ゆしどうふ<br>牛乳      | 30(金) ハロウィン(31日)<br>ハロウィンカラーゼリー<br>キャベツサラダ<br>なかよしパン<br>かぼちゃの<br>シチュー<br>牛乳                          |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 今日は「柿の日」。柿にはビタミンCがたっぷり！免疫力を高め、かぜを予防してくれます。                           | 今月は食品ロス削減月間です。にがてなメニューでもがんばって食べて食品ロスをへらそう！                 | まぐろには体を作るたんぱくしつや貧血を予防する鉄分が多く含まれています。                       | デークニイリチーは沖縄の郷土料理です。「デークニ」とは「だいこん」のこと。                                  | ハロウィンカラーといえばオレンジとむらさきですね。ゼリーはどんな味がするのかな？                                                             |                                                             |
| 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E 577 P 20.9 F 16.5                                                  | E 565 P 25.4 F 14.0                                        | E 515 P 24.6 F 23.9                                        | E 576 P 25.8 F 19.1                                                    | E 614 P 23.3 F 22.0                                                                                  |                                                             |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。