

令和7年
10月の予定献立表

安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

※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。

<欠食予定>
28日(火) 那覇中 校内合唱コンクール

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 中学校	650 830	21~32.5 27~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	おはなし給食 図書×給食コラボ第2弾! 今回は那覇中図書委員に本を選んでもらい、その中から給食でも楽しむことが出来るようにアレンジしてみました♪漫画やアニメでおなじみの作品も小説で読むことが出来るので、読書と給食と両方の面からコラボを楽しんでくれると嬉しいです!	今月の給食目標 旬の食材を探してみよう	1(水)		2(木)		3(金)			
			とりそばろの二色丼 (肉・野菜) ごはん 豆乳ごまみそ汁		中華丼(具) 麦ごはん ビーフンスープ		みかんゼリー 肉焼売 沖縄塩焼きそば 豚しゃぶサラダ			
小学校			E 602 P 29.2 F 19.2	E 558 P 22.9 F 14.9	E 468 P 21.2 F 14.7					
中学校			E 726 P 35.1 F 22.2	E 674 P 27.0 F 17.0	E 559 P 26.0 F 17.2					
こ ん だ て	6(月) 十五夜にちなんで		7(火)		8(水) 図書コラボ パンどろぼう		9(木) まぐろの日にちなんで		10(金) 図書コラボ 天空の城ラピュタ	
	お月見大福 ひじきいり厚焼き玉子 秋の香りごはん 小松菜のおかか和え		シークワサーボン酢和え もちきびごはん じゃがいものそばろ煮		(中)りんごジャム コロコロサラダ (小)キャラメル あげパン (中)コッペパン キャベツのクリーム煮		もずくの和え物 県産まぐろのシークワサーみそ焼き ごはん シカムドウチ		目のあいごデーゼリー 緑黄色野菜サラダ ごはん タイガース号のシチュー(ホークシチュー)	
小学校	E 695 P 28.8 F 22.1	E 562 P 23.3 F 14.2	E 613 P 24.8 F 23.6	E 546 P 27.0 F 12.1	E 605 P 22.6 F 15.4					
中学校	E 806 P 33.8 F 25.3	E 675 P 27.3 F 15.8	E 666 P 27.6 F 20.6	E 663 P 33.1 F 13.4	E 724 P 26.8 F 17.5					
こ ん だ て	10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を意識しよう! ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。		ガンガン使われる理由は 鮮やかな赤みで料理の彩を豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。そして、このほかに給食登場回数がナンバー1のヘビロテになる理由がいくつかあります。		栄養ぎっしり! にんじんは肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。		列島をリリース、年中収穫 主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、適した品種が栽培されています。産地リレーをすることで一年を通し、収穫できるので、価格が安定しています。にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋主ですが、黄・白・紫色のものもあります。		皮も葉もおいしい! 皮の方が栄養豊富で、お店で売られているものは土屋泥をすてに良く落としているため、家庭では水で洗ってそのまま使っても大丈夫です。これから寒くなる時季のにんじんは甘みが増しておいしくなり、さらに油を使った料理にすると味がまろやかになり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫もいなくなるため、手に入ったら、葉も是非食べてみてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含み、かき揚げやサラダなどがおすすめです。	
こ ん だ て	20(月) 図書コラボ モンスターハンターシリーズ		21(火) 図書コラボ 呪術廻戦0		22(水) 図書コラボ 人生なんて夢だけだ		23(木)		24(金)	
	チーズ トロピカパイン入りフルーツ白玉 ごはん 特産きのこカレー		生姜炒めを具にして、夏油の「おいしい」呪霊玉を作ってみよう! のり 豚肉の生姜炒め ごはん さつま汁		(小)りんごジャム マスタードサラダ (小)コッペパン やなせたかしの好きなグリーンスープ (中)キャラメル あげパン		柿 チキナーイリチー ごはん 鶏と大根のみそ汁		焼き栗コロッケ スパゲッティ ベベロンチーノ チキンとキャベツのマリネ	
小学校	E 641 P 22.0 F 15.4	E 640 P 32.2 F 16.4	E 580 P 24.1 F 17.5	E 550 P 22.8 F 15.9	E 521 P 19.4 F 20.5					
中学校	E 769 P 25.4 F 16.5	E 771 P 38.5 F 18.7	E 723 P 29.1 F 26.7	E 656 P 26.8 F 18.0	E 650 P 22.9 F 25.7					
こ ん だ て	27(月) カジマヤー		28(火)		29(水)		30(木)		31(金) HALLOWEEN	
	カーブチー ヌンクグラー もちきびごはん イナムドウチ		ヤンニョムチキン キムタクごはん チョレギサラダ		トマトオムレツ きのこスパゲッティ ツナポテサラダ		梨 プルコギ ごはん 白菜と春雨スープ		ハロウィン 米粉のカップケーキ チリコンカン 全粒粉パン にんじんとかぼちゃのスープ	
小学校	E 593 P 27.2 F 14.2	E 569 P 24.4 F 19.4	E 577 P 26.3 F 24.7	E 553 P 22.2 F 13.3	E 661 P 23.0 F 24.7					
中学校	E 707 P 31.9 F 16.1	E 679 P 28.5 F 22.4	E 737 P 34.5 F 32.5	E 662 P 26.2 F 14.8	E 747 P 26.5 F 27.3					

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。(材料・天候によって献立を変更することがあります。)