

令和7年

天久学校給食センター

10月 の予定献立表

TEL : 917-3464

FAX : 867-9012

※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。



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 旬の食材を知ろう	「世界食糧デー月間」 10月1日～10月31日	1(水)	2(木)	3(金)
	給食では秋の食材、さつ まいも、かぼちゃ、なす、く り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。 マグロカツが登場します。		ミルメーク(ココア) キャベツいりひらつくね いとこまぼこと やさしいやきそば ごぼうのサラダ ミルクは、牛乳に入れて混 ぜて飲んでください。お楽しみに に！	やきぐりコロッケ さつまいもいり たきこみごはん 秋のみかく割！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。	ゴーヤーのおこんぶあえ ドライカレー ごはん かんてんとうふの スープ ドライカレーには、かくし味で 「チャツネ・はちみつ・ニンク」 がはいっています。
小学校 中学校			E 572 P 20.9 F 26.3 E 655 P 23.9 F 30.3	E 611 P 17.0 F 21.0 E 751 P 19.5 F 26.0	E 560 P 22.2 F 16.8 E 668 P 26.0 F 19.1
こ ん だ て	6(月) 十五夜・鹿児島料理	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 1学期終業式
	さつまいもてんぷら おつきみだんご けいはん(ごはん・しる)	あつあげとうふのレバーみそいため えだまめのメンチカツ ごはん はるさめスープ とうふのレバーみそいためには、 てつぶんがたくさん入っ ています。のこさず食べましょ う。	チリコンカン ヨーグルト ウィンナー コッペパン ポトフ 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。	ひじきいため あつやきたまご ごはん しろはなまめ こんさいみそ汁 こんさいみそ汁には、しろはな まめが入っているの、たんぱ く質がたくさんといえます。	ブルーベリーゼリー まぐろカツ かぼちゃサラダ チキンライス ブルーベリーにふくまれる アントシアニンは、目の疲れ に良いと言われています。
小学校 中学校	E 592 P 20.0 F 11.9 E 687 P 22.5 F 15.1	E 592 P 22.4 F 19.4 E 735 P 27.2 F 23.2	E 616 P 30.3 F 23.0 E 678 P 33.5 F 26.0	E 546 P 21.4 F 16.0 E 642 P 23.8 F 16.9	E 565 P 15.2 F 18.3 E 721 P 24.6 F 22.3
こ ん だ て	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 10 人や国の不平等をなくそう 2 飢餓をゼロに 11 住み続けられるまちづくりを 3 すべての人に健康と福祉を 12 つくる責任 つかう責任 4 質の高い教育をみんなに 13 気候変動に具体的な対策を 5 ジェンダー平等を実現しよう 14 海の豊かさを守ろう 6 安全な水とトイレを世界中に 15 陸の豊かさを 7 エネルギーをみんなに、そしてグリーンに 16 平和と公正をすべての人に 8 働きがいも経済成長も 17 パートナリシップで目標を達成しよう				
こ ん だ て	20(月) 2学期始業式	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	しらたまフルーツポンチ ごはん あきやさいカレー	かき もずくどん(ごはん) まごわやさしい サラダ 秋といえば、かき。かきには ビタミンCがはいっています。 ゆっくりかんで食べましょ う。	めん はるまき ミミガーとえだまめ しょうゆラーメン サラダ サラダに、ミミガーが入って います。コリコリしたしょう かんも味わって下さい。	ちくぜんに カエリとアーモンドごまがら め ごはん かぼちゃのみそ汁 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。	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 ガバオライスとは、タイで 広く食べられている国民食 です。
小学校 中学校	E 627 P 16.2 F 15.5 E 757 P 18.5 F 18.7	E 525 P 16.8 F 12.0 E 642 P 19.4 F 13.3	E 644 P 23.4 F 25.9 E 743 P 26.4 F 31.1	E 546 P 22.8 F 13.0 E 665 P 26.7 F 14.5	E 623 P 22.0 F 16.4 E 797 P 26.4 F 18.3
こ ん だ て	27(月) カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィーン
	せんぎりイリチー きびなごあおさからあげ おぎごはん イナムドゥチ	シューマイ パンサンスー ごはん マーボなす 今日のマーボなすにはだい ずもはいっているの、たん ぱく質がたくさんといえ ますよ。	チーズ コールスローサラダ ハンバーグ バーガーパン むぎいりパンキンスープ パンに、てりやきパティ・サ ラダ・チーズをはさんで、 てりやきバーガーにしても よいですよ。	りんご きりぼしだいこんサラダ おぎごはん とうがんブシ ブシとは、季節の野菜と豚 肉・とうふを合わせ、豚肉 のだしとみそで煮込んだ料 理です。	かぼちゃグラタン カレーピラフ おいものサ ラダ ハロウィーンは、秋のしゅ うかくをお祝いする行事で もあります！
小学校 中学校	E 603 P 25.1 F 19.2 E 721 P 29.5 F 21.4	E 605 P 21.5 F 18.4 E 713 P 25.1 F 21.5	E 658 P 27.5 F 27.0 E 781 P 31.8 F 30.7	E 544 P 20.6 F 13.3 E 656 P 23.9 F 14.5	E 640 P 17.0 F 23.8 E 811 P 19.9 F 27.5