

令和7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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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

こ ん だ て	*◆10月◆* 給食目標 旬の食材に ついて知ろう 		*今月の欠食* 6日：神原小2年欠食 29日：神原小1年欠食 30日：神原中1年欠食 		1(水) マーミナー チャンプルー なし 牛乳 むぎごはん さつま汁	2(木) とうふのコロコロ 揚げ 牛乳 ナポリタン ビーンズ サラダ	3(金) きんぴらごぼう 牛乳 手作りふりかけ 肉団子 スープ むぎごはん
					10月に旬をむかえる「梨(なし)」の登場です！	今日10月2日はとうふの日です！豆腐がデザートになりました♪	ふりかけでご飯がすすみますね！食欲の秋、たくさん食べましょう！
					E 569 P 20.5 F 15.7 E 670 P 23.5 F 17.2	E 593 P 21.9 F 24.6 E 684 P 24.6 F 28.2	E 568 P 20.7 F 14.7 E 676 P 23.7 F 16.3
こ ん だ て	6(月) 十五夜 お月見だご 牛乳 キャベツのごまあえ さつまいも ごはん さんまのおかか煮	7(火) パンサンスー 牛乳 ぎょうざ むぎごはん マーボー なす	8(水) 大根のイタリアン サラダ 牛乳 どんぐり ベジスープ ぱん	9(木) こまつな和え物 牛乳 魚のもじ焼き きびごはん みそ けんちん汁	10(金) ブルーベリーゼリー 牛乳 チーズオムレツ チキンライス さっぱり サラダ		
	十五夜の季節はお芋がおいしい時期です。今夜はきれいな月が見れそうですね。		秋なすのおいしさで一学期最後の週もがんばりましょう。		どんぐり村のパン屋さんをイメージして特製どんぐりパンを作りました。	10月10日は那覇の市魚「マグロの日」です！	目の愛護デーのゼリーです。1学期よくがんばりましたね！
	E 669 P 22.2 F 22.5 E 770 P 25.4 F 26.1		E 651 P 25.2 F 20.5 E 765 P 28.9 F 22.7		E 653 P 21.9 F 24.0 E 749 P 24.7 F 27.1	E 596 P 28.0 F 17.4 E 709 P 33.4 F 19.4	E 645 P 22.7 F 20.7 E 742 P 25.8 F 23.5
秋の季節を迎えて、旬の食べ物が出回り、スーパーや市場をにぎわしてくれます。給食では限られた予算の範囲で、全てのおいしい旬を味わってもらうことが難しくもあります。ぜひ秋休みの機会に、ご家庭においてもおいしい秋の食材を食べたり探したり、会話にしたりと秋を楽しんでみてください♪ 何歳になってからも発症する！？食物アレルギー 今まで食物アレルギーではなかった人が、新たに症状を発症することがあります。その日の体調や運動の有無も影響します。生死にかかわる場合もありますので、食べた後にきぶんが悪くなったら、近くの先生など、大人に伝えましょう。							
こ ん だ て	20(月) フルーツポンチ 牛乳 ビビンバ わかめ (ごはん・肉・やさい) スープ	21(火) 魚のあまず煮 牛乳 コーン 焼売 中華もずく スープ むぎごはん	22(水) スコーン 牛乳 カレーうどん さつま サラダ	23(木) グンボーイリチー 牛乳 魚のしおやき きびごはん シカムドゥチ	24(金) さんまの唐揚げ 牛乳 秋の香り ほうれん草の ごはん スーナー		
	大好きなフルーツポンチで2学期もがんばろう！		中華料理はたくさんの野菜がおいしく食べられるので楽しみですね！		スコーンは神原給食センターで手作りをします！お楽しみに♪		グンボー(ごぼう)は沖縄の重箱にも欠かせない食材ですね！
	E 587 P 23.9 F 12.9 E 697 P 27.5 F 14.0		E 602 P 22.9 F 15.6 E 707 P 26.0 F 16.8		E 600 P 22.3 F 26.7 E 692 P 25.7 F 30.3		E 666 P 32.1 F 23.8 E 799 P 37.8 F 27.4
こ ん だ て	27(月) クービーリチー 牛乳 ごぼう巻き 赤飯 中身汁	28(火) ぶどうゼリー 牛乳 たくあんのごまあえ ざっく 秋のきのこ ごはん カレー	29(水) 魚のごまみそ焼き 牛乳 五目ごはん ルクジューと チリメンのマリネ	30(木) にんじんシリシリー 牛乳 ざっく入り油みそ きびごはん おきなわ風 みそ汁	31(金) ブロッコリーソテー 牛乳 ハンバーグの デミグラスソース なかよしパン パンプキン スープ		
	今日はカジマヤーです。ご長寿を祝して、あやかりましょう♪		ぶどうの季節です秋はおいしい果物が増えてきます♪		今日の魚は赤魚です！身がやわらかいのが特徴です♪		すりおろす道具も、すりおろした人参も、料理名も「しりしりー」
	E 561 P 28.2 F 16.2 E 670 P 33.1 F 17.9		E 630 P 19.6 F 16.8 E 745 P 22.7 F 18.9		E 610 P 28.0 F 18.5 E 707 P 32.4 F 20.6		E 586 P 22.7 F 13.0 E 697 P 26.0 F 14.3
						E 680 P 25.8 F 29.0 E 786 P 29.8 F 33.5	