

# 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。

【 今月の欠食予定日 】

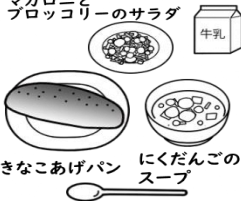
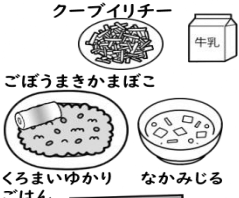
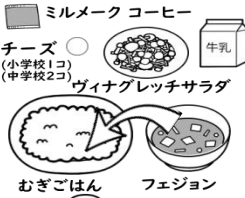
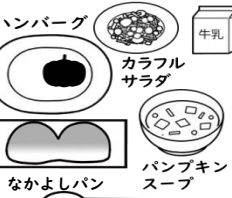
2日(木)  
小祿南小 1年生(校外学習)

★ 10がつのもくひょう ★

・ただしいマナーをみにつけよう  
・「しゅん」の「しょくざい」についてしろう

鏡原学校給食センター  
TEL: 917-3492

| 基準量 | E=エネルギー | P=タンパク質    | F=脂質       |
|-----|---------|------------|------------|
| 小学校 | 650kcal | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>10月10日は「那覇まぐろの日」</div> <div>私たちの住む「那覇市」は、市の名前の由来が沖縄の方言で「漁場（なーば）」から来ていると言われるほど、漁業とつながりの深い街です。そして、那覇市ではまぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど、まぐろ漁が盛んなため、まぐろの拠点産地となっています。那覇まぐろの特徴は、近海で獲れるため、一度も冷凍せず、新鮮なまま流通させることができることです。</div> <div></div>                             |  | <div>こんだて</div> <div>1(水)</div> <div><div>マカロニとブロッコリーのサラダ</div><div></div><div>きなこあげパン　にくだんごのスープ</div></div> <div>みんながだいすきな「あげパン」のとうじょうです♪スープとサラダもしっかりたべましょう。</div> <div>小学校 E 612 P 22.9 F 25.3<br/>中学校 E 733 P 27.2 F 30.9</div>  |  | <div>2(木)</div> <div><div>うめかつおあえ</div><div></div><div>いわしのみそに　　ごはん　　とうふのみそしる</div></div> <div>10/2「とうふの日」と、10/4「いわしの日」にあわせたこんだてです。一汁二菜の和食を味わいましょう。</div> <div>小学校 E 606 P 20.6 F 22.9<br/>中学校 E 733 P 25.2 F 27.5</div>            |  | <div>3(金)</div> <div><div>やきぐりコロッケ</div><div></div><div>もずくどん（わきごはん）　　キャベツとあつあげのみそしる</div></div> <div>秋（あき）に旬（しゅん）をむかえる「く」と「さつまいも」をつかったコロッケです。</div> <div>小学校 E 588 P 26.5 F 18.5<br/>中学校 E 714 P 31.8 F 21.7</div>                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <div>こんだて</div> <div>6(月)　十五夜</div> <div><div>おつきみだんご</div><div></div><div>おやこどん（わきごはん）　　おつきみじる</div></div> <div>十五夜（じゅうごや）のお月見こんだてです。おだんごは、のどにつまらせないよう、よくかんでたべましょう。</div> <div>小学校 E 665 P 28.0 F 24.3<br/>中学校 E 744 P 32.5 F 27.4</div>                  |  | <div>7(火)</div> <div><div>はるさめサラダ</div><div></div><div>わぎごはん　　マーボーとうがん</div></div> <div>10月10日は、「目の愛護（あいご）デー」。みなさんは、ゲームやスマホで目を使いすぎいませんか？</div> <div>小学校 E 649 P 25.3 F 17.8<br/>中学校 E 744 P 28.7 F 19.6</div>                       |  | <div>8(水)</div> <div><div>しろみぎかなフライ</div><div></div><div>わふう　　スパゲッティー　　だいずサラダ</div></div> <div>スパゲッティーに入っている「きのこ」は、ビタミンDという「えいようそ」がほうふにふくまれています。</div> <div>小学校 E 607 P 25.0 F 20.2<br/>中学校 E 772 P 31.9 F 26.0</div>                 |  | <div>9(木)　10/10 那覇まぐろの日</div> <div><div>ルクジュグラーのサラダ</div><div></div><div>セルフおにぎり（わきごはん）（県産まぐろのアンダース）　　とりにくとシイのおつけ（やきのり）</div></div> <div>「なはまぐろの日」にあわせて、まぐろたっぷりの油みそをつくりました。のりとごはんといっしょにいただきます。</div> <div>小学校 E 545 P 20.2 F 13.9<br/>中学校 E 685 P 25.2 F 16.9</div>  |  | <div>10(金)　10/10 目の愛護デー</div> <div><div>お米のブルーベリータルト</div><div></div><div>目にやさしいサラダ　　わぎごはん　　チキンカレー</div></div> <div>1学期最後の給食は、目の「けんこう」によいたべものをたくさんつかいました。何が入っているかわかるかな？</div> <div>小学校 E 588 P 26.5 F 18.5<br/>中学校 E 714 P 31.8 F 21.7</div> |  |
| <div>あきやすみ</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <div>こんだて</div> <div>20(月)</div> <div><div>ヨーグルトあえ</div><div></div><div>わぎごはん　　ハヤシライス</div></div> <div>2学期最初の給食は、ハヤシライスです。2学期も給食をたくさん食べて、元気にすごしましょう☆</div> <div>小学校 E 744 P 25.2 F 25.1<br/>中学校 E 909 P 30.3 F 29.8</div>                                |  | <div>21(火)</div> <div><div>ごもくきんぴら</div><div></div><div>さばのしおこうじやき　　ごはん　　なめこじる</div></div> <div>秋（あき）に旬（しゅん）をむかえる「サバ」と「なめこ」をつかいました。旬の味覚をあじわいましょう♪</div> <div>小学校 E 598 P 20.5 F 24.9<br/>中学校 E 721 P 23.3 F 28.8</div>            |  | <div>22(水)</div> <div><div>チンジャオロースー</div><div></div><div>やさしいシュウマイ　　カルシウムごはん　　はるさめスープ</div></div> <div>「しょくじのマナー」に気をつけていただきます。どんなマナーがあるか知っていますか？</div> <div>小学校 E 656 P 22.4 F 30.6<br/>中学校 E 755 P 25.9 F 34.6</div>              |  | <div>23(木)</div> <div><div>ぶどうゼリー</div><div></div><div>あつやきたまご　　あきの　　ちぐさあえ　　かおりごはん</div></div> <div>秋（あき）に旬（しゅん）をむかえる「きのこ」と「ぶどう」をつかいました。秋をあじわいましょう♪</div> <div>小学校 E 626 P 27.5 F 18.9<br/>中学校 E 748 P 32.2 F 21.3</div>                                           |  | <div>24(金)</div> <div><div>アーモンドフィッシュ</div><div></div><div>ぶたしゃぶサラダ　　アーサゆしどうふそば（めん）　　（しる）</div></div> <div>首里のお豆腐屋さんの出来立てゆしどうふと、恩納村でとれた生アーサを使った沖縄そばです。</div> <div>小学校 E 567 P 20.3 F 17.7<br/>中学校 E 712 P 25.4 F 21.6</div>                |  |
| <div>こんだて</div> <div>27(月)　カジマヤーお祝いこんだて</div> <div><div>クーブリチー</div><div></div><div>ごぼうまきかまぼこ　　くろまいゆかり　　なかみじる　　ごはん</div></div> <div>今日は旧暦の9月7日。97のおいおばあをお祝いするカジマヤーです。郷土料理でお祝いしましょう。</div> <div>小学校 E 744 P 25.2 F 25.1<br/>中学校 E 909 P 30.3 F 29.8</div> |  | <div>28(火)　かみかみこんだて</div> <div><div>ブロッコリーのおかかあえ</div><div></div><div>やきししゃも（こもち）　　わぎごはん　　にくじゃが</div></div> <div>子持ちししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんでいただきます。</div> <div>小学校 E 598 P 25.7 F 18.9<br/>中学校 E 716 P 30.5 F 21.4</div> |  | <div>29(水)　地区駅伝応援こんだて</div> <div><div>オレンジ</div><div></div><div>ぶたどん（わきごはん）　　あつあげとこまつなのみそしる</div></div> <div>駅伝選手の中学生を応援するスタミナこんだてです。給食を食べて、選手みなさんへエールを送りましょう。</div> <div>小学校 E 651 P 24.1 F 21.2<br/>中学校 E 782 P 28.6 F 24.7</div> |  | <div>30(木)　世界のウチナーンチュの日</div> <div><div>ミルメーク　　コーヒー　　チーズ（小学校1コ）（中学校2コ）</div><div></div><div>ヴィナグレッツチサラダ　　わぎごはん　　フェジョン</div></div> <div>「世界のウチナーンチュの日」にあわせて、沖縄にルーツのある人が多く住んでいるブラジル料理こんだてにしました。</div> <div>小学校 E 574 P 26.2 F 14.4<br/>中学校 E 690 P 31.1 F 16.1</div> |  | <div>31(金)</div> <div><div>ハンバーグ</div><div></div><div>カラフルサラダ　　なかよしパン　　パンプキンスープ</div></div> <div>ハンバーグは、ジャック・オー・ランタンのかたにしました。かぼちゃを食べカゼをばようしましょう。</div> <div>小学校 E 583 P 23.6 F 27.1<br/>中学校 E 753 P 30.5 F 36.4</div>                      |  |

## 旬(しゅん)の食材についてしろう

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれるきせつがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬(しゅん)」といいます。

| 春                            | 夏                         | 秋                           | 冬                             |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| キャベツ<br>いちご<br>じゃがいも<br>たけのこ | トマト<br>きゅうり<br>にがうり<br>あじ | ぶどう<br>さつまいも<br>きのこと<br>さんま | だいこん<br>ほうれんそう<br>みかん<br>はくさい |

10/10は

“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物食べましょう。  
 ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。