

令和7年
10月 の予定献立表

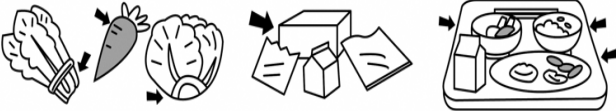
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



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

こ ん だ て	今月の給食目標 〇目にいい食べ物について知ろう 〇食品ロスをへらそう しょくひん 食品ロスをへらすために、どんなことが できるかな？日々の生活の中で考えてみよう！ 野菜のヘタや皮を減らす工夫 材料は梱包材の少ないものを使用 食べ残しを減らす工夫 				1(水)	2(木)	3(金)
	小学校	E 586 P 27.3 F 16.0	E 635 P 26.7 F 22.6	E 579 P 24.4 F 15.1			
こ ん だ て	6(月) 十五夜 キャベツいりつくね おつきみだんご こまツナサラダ あきのかおりごはん	7(火) キャベツのごまあえ あおぎりみかん きびごはん とうがんのそばろに	8(水) ブロッコリーステーキ ココアあげパン あきのミネストローネ	9(木) パパイヤリチー あぶらみそ きびごはん とりじる	10(金) いちごつきしょうやうしきめ 一学期終業式・目の愛護デー べにいも スイートポテト にんじんしりしりー こもちししゃもフライ ゆかりごはん かぼちゃのみそしる		
	小学校	E 591 P 22.5 F 17.7	E 629 P 24.4 F 18.4	E 595 P 25.0 F 20.6	E 584 P 25.6 F 14.1	E 650 P 24.0 F 19.9	

10月10日の献立は、宇栄原小の給食委員会さん、
保健委員会さんが考えてくれました！
養護教諭の先生と栄養士から、目の健康や、目にいい
食べ物について学び、みんなで話し合っって献立を作りました。

デザートは、べにいもの
スイートポテトが
いいと思う！

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、
DHA、アントシアニンなど、
目にいい栄養素を含む食べ物を使ってね！

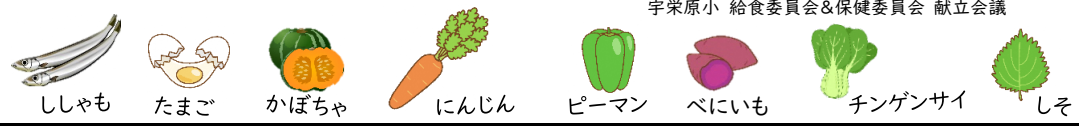
ししゃもフライなら
魚でもみんな
食べやすいね！

目にはいい食べ物って
いろいろあるんだね！

みんながおいしく
たべてくれたらいいな～！

宇栄原小 給食委員会&保健委員会 献立会議

☆目にいい食べ物☆→
こんな食べ物を使ったよ！



こ ん だ て	20(月) 二学期始業式	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	E 616 P 20.6 F 12.6	E 601 P 26.2 F 16.3	E 609 P 25.7 F 25.2	E 589 P 25.4 F 13.1	E 620 P 26.0 F 19.6
こ ん だ て	27(月) カジマヤー	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィン
	E 569 P 26.7 F 16.1	E 617 P 29.1 F 17.5	E 573 P 24.0 F 22.8	E 595 P 25.4 F 15.4	E 641 P 18.6 F 26.0

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、期限内に納めましょう。
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)