

平成29年 10月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

行事や本日の給食のテーマ

欠食等を表示します

食品	体内でははたら
赤の	血や肉、骨をつく
黄の	働く力や体温とな
緑の	体の調子をとの

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

＜給食目標＞ 食後の過ごし方を考えよう
＜栄養目標＞ バランスよく食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	2(月) とうふの日 さばのうめみそやき むぎごはん ひじきのあまずあえ ゆしどうふ	3(火) はるまき むぎごはん だいごんのしらすあえ かきたまじる	4(水) 十五夜 おつきみだんご やわらかハンバーグ くりごはん もやしのうめあえ さといもつきみじる	5(木) あおきりみかん ごはん キャベツ いため だいごんとりにくのうまに	6(金) りんごジャム いかときのこのやさいソテー ぶたにくコロッケ ミネストローネ コッパン
あ か	牛乳、とうふ、削り節、さば、だいごひじき	牛乳、タコ、豆腐、削り節、ルキ、チリメンタコ	牛乳、とりにく、みそ、削り節、特特ハンバーグ	牛乳、とりにく、アアゲ、削り節、ぶたにく特特、ツナ	牛乳、だっしふんにゆう、とりにく、大豆トリガウ、いか
き	こめ、麦、卵、ごま、ごまあぶら	こめ、麦、でん粉、大豆油、卵、卵、オイル	こめ、栗煮、さといも、ハツウオ、タコ	こめ、卵、大豆油	コッパン、卵、バター、ジャガイロ、大豆油、りんごジャム
み ど り	エキ、長ねぎ、梅肉、ササ、コンニャク、わらじ枝豆	タマゴ、エキ、コーン、だいごん、コンニャク、パイナップル、レモン	タマゴ、コンニャク、大根、ごぼう、長ねぎ、ササ、わらじ	だいごん、コンニャク、タマゴ、コンニャク、ごぼう、キャベツ、ササ、ピーマン、あおきりみかん	タマゴ、大根、コンニャク、セロリ、トマト、トマト、ブロッコリー、アアゲ、シシト、コーン
こ ん だ て	9(月) たいいくの日 10(火) 11(水) お月見を楽しみましょう 日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやすき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。				
あ か	きれいな月				
き	きれいな月				
み ど り	きれいな月				
こ ん だ て	16(月) あげだしどうふ ごはん ふーイリチー けんちんじる	17(火) 沖縄そばの日 マナーミナさんまのチャンプルー うめしそフライ おきなわそば(めん) おきなわそば(しる)	18(水) なし ごはん ぶたキムチ いため あさりのこんさいじる	19(木) 食育の日 ちくさやき ごまみそあえ ひじきごはん	20(金) さばてりやき ごはん せんぎりイリチー さけともずくのスープ
あ か	牛乳、削り節、アアゲ、タコ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トリガウ、削り節さんま、豆腐、ツナ	牛乳、あさり、削り節、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、ひじき、アアゲ、特特大豆、みそ、削り節、たまご、ツナ	牛乳、さば、ぶたにく、こんぶ、セロリ、さけ削り節、アアゲ
き	こめ、さといも、ごまあぶら大豆油、卵、でん粉、ふ	おきなわそば、パンコ、大豆油	こめ、ジャガイロ、大豆油、卵、ごまごまあぶら	米、麦、大豆油、卵、ごま	こめ、卵、水あめ、大豆油、でん粉
み ど り	ごぼう、だいごん、コンニャク、ハツウ、長ねぎ、キャベツ、ササ、カラシ	ジャガイロ、ササ、ササ、コンニャク、キャベツ、カラシ	エキ、ごぼう、コンニャク、だいごん、ササ、アアゲ、キャベツ、はくさいキムチ、なし	コンニャク、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、ハツウ	切干大根、ササ、コンニャク、大根、タマゴ、エキ、長ねぎ、コンニャク
こ ん だ て	23(月) さつまパイ ごはん キャベツのごまあえ あかうおのみそしる	24(火) やきぎょうざ ごはん だいごんのおかあえ マーボーどうふ	25(水) ミニフィッシュ タコライス ミート キャベツ チーズ アーサじる	26(木) カジマヤー(旧9月7日) カーブチーみかん せきはん タマゴチャンプルー ソーキじる	27(金) かぼちゃのてんぱら むぎごはん はくさいとからしないため わかめのみそしる
あ か	牛乳、赤魚、豆腐、みそ、削り節、ツナ	牛乳、豆腐、ぶたにく、レバー、グイ、みそ、削り節、餃子	牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、レバー、アサグイ、チーズ、豆腐、削り節	牛乳、ソーキ、昆布、みそ、削り節、豆腐ぶたにく、特特、ツナ	牛乳、わかめ、アアゲ、みそ、削り節、タコぶたにく、ツナ
き	こめ、ごま、卵、卵、オイル、さつまいも、さとう、こむぎこ、パン粉	こめ、卵、大豆油、ごまあぶら、ごま	こめ、麦、大豆油、さとう	こめ、ささげ、大豆油	こめ、麦、ジャガイロ、タコ、大豆油
み ど り	大根、タマゴ、コンニャク、ジャガイロ、長ねぎ、キャベツ、コンニャク、ササ、レモン、レーズン	コンニャク、タマゴ、長ねぎ、ササ、大根、ササ、キャベツ、ねぎ、アアゲ、コンニャク	タマゴ、コンニャク、トマト、コンニャク、キャベツ、エキ	大根、コンニャク、こまつな、キャベツ、タマゴ、コンニャク、カーブチーみかん	タマゴ、コンニャク、シシト、長ねぎ、かぼちゃ、ハツウ、カラシ、コンニャク、ササ、コーン
こ ん だ て	30(月) りんご ごはん にんじんシリシリ だいごんのみそに	31(火) きびなごのからあげ はいがふりかけ ごはん ごぼうとまめのサラダ きのこじる	秋 朝晩は涼しくなり、すっかり秋らしい季節になりました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」ですね。たくさんの果物やきのこが旬を迎え、食事の時間がいつも以上にワクワクしちゃいます。この機会に色々な料理にチャレンジしてみるのも良いでしょう。さて今月26日は沖縄の伝統行事カジマヤーです。これは旧暦の9月7日に行われる数え97歳の長寿のお祝い、かつてこれほどの長寿は珍しかったことから多くの人があやかるうと今日まで盛大に行われてきました。この歳になると子どもに返ると言われるため、カジマヤー(風車)を持たせてお祝いすると伝えられています。		
あ か	牛乳、とりにく、アアゲ、昆布、大豆、みそ、削り節、特特、ツナ、タコ	牛乳、とりにく、豆腐、トリガウ、セロリ、ひよこまめ、えんどうまめ、ツナ			
き	こめ、卵、大豆油	こめ、ジャガイロ、タコ、タコ、でん粉、大豆油、ごま、卵			
み ど り	大根、コンニャク、ごぼう、こまつな、コンニャク、アアゲ、れんこん、タマゴ、リンゴ	シシト、エキ、ササ、ササ、大根、ごぼう、わらじ、コンニャク			

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。