

令和元年 10月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品	体内でははたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

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…噛み応えのある料理が入っています
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	いろいろな秋 しょくよく どくしょ スポーツ げいじゅつ 	1(火) ちくわのマヨネーズやき けんちんじる	2(水) げんきヨーグルト とりにくとやさいスープ	3(木) いろいろやさいの ミンチカツ コッペパン 欠食：幼稚園	4(金) カジマヤー献立 さばてりやき おきなわみそしる						
		あか	牛乳、あぶらあげ、削り節、こんぶ、豆腐、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、ぶたにく	牛乳、とりにく、トウモロコシ、削り節、こんぶ、もずく、ぶたにく、豚レバー、ヨーグルト	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、大豆、チーズ、とうにゅう、トウモロコシ、ミンチカツ、削り節	牛乳、豆腐、ホウレンソウ、みそ、削り節、こんぶ、さば、ぶたにく、かまぼこ					
		き	こめ、麦、里芋、ごま油、生クリーム、大豆油、マヨネーズ	こめ、麦、卵、でん粉、大豆油	コッペパン、麦、卵抜きマヨネーズ、ジャガイモ、コメ、大豆油、卵、ごま	こめ、ささげ、卵、水あめ、大豆油					
		みどり	ごぼう、だいこん、コンニャク、こんにゃく、長ねぎ、キャベツ、トマト	コンニャク、大根、タマネギ、かぼちゃ、コマツナ、エノキ、セロリ、ピーマン、コーン、枝豆	コンニャク、タマネギ、キャベツ、コーン、セロリ、大根、セロリ、シジメ、枝豆	大根、コンニャク、タマネギ、セロリ、さんとうさい、干切大根、コンニャク					
こ ん だ て	7(月) てりやきにくだんご 欠食：東中	8(火) コーンしゅうまい ニラたまスープ	9(水) さつまポテト カレーうどん	10(木) カーブチみかん 欠食：幼稚園	11(金) ゲルムのシーワソース もずくとあさりのスープ						
						あか	牛乳、ぶたにく、豆腐、大豆、トウモロコシ、いか、削り節、肉だんご	牛乳、タマネギ、豆腐、削り節、トウモロコシ、鶏レバー、コンニャク、とりにく、ササゲ、ひじき	牛乳、ぶたにく、サトウ、あぶらあげ、削り節、ちくわ、チリメン	牛乳、とりにく、アツメ、大豆、削り節、ツナ	牛乳、セロリ、あさり、ぶたにく、削り節、トウモロコシ、ちくわ
						き	こめ、はるさめ、でん粉、大豆油、バター	こめ、でん粉、卵、ごま、大豆油、ごま油	うどん、大豆油、卵、オリーブオイル、さつまポテト	こめ、麦、卵、大豆油、ごま、卵抜きマヨネーズ	こめ、麦、でん粉、コメ、大豆油、卵、ごま油
						みどり	人参、タマネギ、セロリ、卵、コマツナ、シイタケ、シジメ、セロリ、生姜、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コンニャク、マヨネーズ	タマネギ、エノキ、コーン、ほうろく、ごぼう、コンニャク、キャベツ	こまつな、キャベツ、コンニャク、タマネギ、長ねぎ、セロリ、セロリ	大根、コンニャク、タマネギ、コンニャク、れんこん、シイタケ、セロリ、ごぼう、セロリ、コンニャク	大根、タマネギ、エノキ、長ねぎ、シーワ、セロリ、セロリ、コンニャク
こ ん だ て	14(月) たいいく ひ 体育の日 ○ ★ △ あき や す み ▲ ☆ ● 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。さて10/5(土)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。	15(火) 16(水) 17(木) 18(金) 食育の日 欠食：幼稚園 欠食：坂小3年、南小4年									
			あか	牛乳、ぶたにく、豆腐、トウモロコシ、削り節、ちくわ、チリメン	牛乳、ぶたにく、アツメ、大豆、削り節、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トウモロコシ、ブロッコリー、削り節、ちくわ					
			き	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油	おきなわそば、卵、オリーブオイル、さつまパイ、大豆油					
			みどり	シイタケ、エノキ、シイタケ、セロリ、ごぼう、コンニャク、大根、キャベツ、コンニャク、セロリ、ピーマン	シイタケ、エノキ、シイタケ、セロリ、ごぼう、コンニャク、大根、キャベツ、コンニャク、セロリ、ピーマン	シイタケ、エノキ、コンニャク、大根、セロリ、シイタケ、セロリ、赤ピーマン、セロリ、タマネギ、セロリ、セロリ、セロリ					
こ ん だ て	21(月) かぼちゃ ひきにくフライ ミートボールスープ くらこめパン	22(火) そくいきい 即位礼 せい でん ぎ 正殿の儀 	23(水) やきめつきぎょうざ ごもくどうふ 欠食：坂小6年	24(木) ししゃもフライ 欠食：幼稚園、坂小6年、南小6年	25(金) きびなごのなんばんづけ 欠食：南小1~6年						
						あか	牛乳、ミートボール、トウモロコシ、ひよこめ、かぼちゃフライ、ミックストーズ、白インゲン豆	牛乳、ぶたにく、豆腐、うずらの卵、ぎょうざ、わかめ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、豆腐、削り節、こんぶ、シイタケ、ひじき	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、セロリ、アツメ、ぎょうずにく	
						き	黒米粉パン、でん粉、大豆油、アーモンド、タマネギ、卵抜きマヨネーズ	こめ、でん粉、ごま油、卵、ごま	こめ、くり、里芋、ジャガイモ、卵、セロリ、パン、コメ、コメ、でん粉、大豆油	こめ、コメ、でん粉、大豆油、卵、ごま油	
						みどり	コンニャク、大根、タマネギ、こまつな、エノキ、セロリ、ごぼう、長ねぎ、セロリ、コーン、枝豆	タマネギ、エノキ、コンニャク、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ	だいこん、コンニャク、ごぼう、コンニャク、シイタケ、セロリ	シイタケ、エノキ、コンニャク、大根、セロリ、シイタケ、セロリ、赤ピーマン、セロリ、タマネギ、セロリ、セロリ	
こ ん だ て	28(月) おさかなふりかけ わかめのみそしる	29(火) なっとうみそ くらりしん	30(水) オレンジ しょくパン ヌードルスープ	31(木) さんまおかか あさりこんさいじる 欠食：幼稚園、西小1~4年、坂小1年	今日は何の日(??) 10月15日は、「世界手洗いの日」。 石けんで手を洗うと世界の100万人以上の子ども達を色々な病気から守れると言われて います。ユニセフが子ども達のために作った記念日で、手洗いの大切さを伝えています。						
						あか	牛乳、ぶたにく、わかめ、豆腐、みそ、油あげ、削り節、昆布、とり肉、おから	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、タマネギ、ブロッコリー、削り節、みそ、なっとう、ツナ	牛乳、とりにく、脱脂粉乳、トウモロコシ、ぎょうずにく、ぶたにく、いんげん豆	牛乳、ぶたにく、あさり、削り節、こんぶ、さんま、ツナ	
						き	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油、卵、お魚ふりかけ	こめ、麦、大豆油、卵、ごま、ごま油	パン、スパゲティ、ジャガイモ、卵、コメ、マカロニ、生クリーム	こめ、ジャガイモ、アーモンド、卵、卵、オリーブ	
						みどり	大根、コンニャク、こまつな、長ねぎ、コンニャク、タマネギ、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ	大根、エノキ、シイタケ、コンニャク、セロリ、コンニャク、セロリ、セロリ	タマネギ、コンニャク、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ、セロリ	エノキ、ごぼう、コンニャク、だいこん、セロリ、セロリ、コーン	

☆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。