

# 令和3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	体内でのはたらき
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	<h2>食べ物を大切にしよう</h2> <p>皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたつた一口分だとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いることのないようにしましょう。</p>			1(金)
あか	<h2>10月 食品ロス削減月間</h2> <p>10/30 食品ロス削減の日</p>			<p>千草焼き ひじきと大豆の五目煮</p> <p>むぎごはん いしかりじる</p>
き	<p>4(月) 納豆 とんじる</p> <p>あわごはん 紅芋とナッツのかりんとう</p>			<p>牛乳、さけ、みそ、ひじき、大豆、チーズ</p> <p>ぶたにく、ちくわ、たまご、とりにく</p> <p>こめ、麦、里芋、大豆油、さとう</p>
みどり	<p>5(火) むしケーキ オムレツ</p> <p>トマトリゾット ファイバーサラダ</p>			<p>にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ</p> <p>こんにやく、えだまめ、ほうれん草、しいたけ</p>
こんだて	<p>6(水) ひとくち黒糖</p> <p>沖縄県からのプレゼント!!</p> <p>さばのしおやき せんぎりイリチー</p> <p>ごはん シブイのすりながし汁</p>			<p>8(金) &lt;10日は目の愛護デー&gt;</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>あきのきのこカレー</p> <p>むぎごはん ピーンズサラダ</p>
あか	<p>牛乳、ぶたにく、油あげ、みそなつとう</p> <p>えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、たまご</p>			<p>牛乳、とりにく、レバー、ツナ、えんどう豆</p> <p>白いんげん豆、ひよこめ</p>
き	<p>こめ、あわ、里芋、べにいも、大豆油、さとう、アーモンド、黒糖、ハチミツ</p> <p>こめ、むぎ、さとう、大豆油、アーモンド、ごま、卵抜きマヨネーズ、さとう、でんぷん</p>			<p>こめ、むぎ、じゃがいも、小麦粉、さとう</p> <p>でんぷん、マーガリン、大豆油、水あめ</p>
みどり	<p>大根、ごぼう、にんじん、こんにやく、長ねぎ、しいたけ</p> <p>玉ねぎ、アスパラガス、マッシュルーム、コーントマト、キャベツ、キュウリ、えだまめ、ほうれん草</p> <p>冬瓜、ねぎ、きりぼし大根、こんにやく</p>			<p>玉ねぎ、にんじん、グリンピース、しめじ</p> <p>マッシュルーム、エリンギ、トマト、ブロッコリー、キュウリ</p>
こんだて	<h2>あきやす 秋休み</h2> <p>目を大切に!</p>			<p>7(木)</p> <p>あきのきのこカレー</p> <p>むぎごはん ピーンズサラダ</p>
あか	<p>12(火) &lt;カジマヤー&gt;</p> <p>ちんすこう ケーブイリチー</p> <p>黒米ごはん なかみ汁</p>			<p>13(水) &lt;鬼滅の刃コラボ&gt;</p> <p>ししゃものいそべやき はりはりづけ</p> <p>ひめじまさんのたきこみごはん れんごくさんのさつま汁</p>
き	<p>牛乳、なかみ、ぶたにく、こんにやく、キャベツ</p> <p>こめ、くろまい、さとう、大豆油、ちんすこう</p>			<p>牛乳、ぶたにく、みそ、ししゃも</p> <p>青のり、豆乳</p>
みどり	<p>しいたけ、こんにやく、ねぎ</p> <p>しょうが、きりぼし大根</p> <p>こんにやく、にんじん、大根、こまつな</p> <p>キャベツ、きりぼし大根、もやし、ごぼう</p>			<p>14(木)</p> <p>あきのきのこカレー</p> <p>むぎごはん ピーンズサラダ</p>
こんだて	<p>18(月) ジャム ミートボール</p> <p>おいものごまサラダ なかよしパン</p> <p>カレースープ</p>			<p>15(金)</p> <p>ふりかけ タコとわかめのウサチー</p> <p>むぎごはん シブインブシー</p>
あか	<p>牛乳、脱脂粉乳、いか、ベーコン</p> <p>とりにく、大豆たんぱく</p>			<p>牛乳、ぶたにく、アツアツ、こんにやく、みそ</p> <p>たこ、わか、けずりぶし、やきのり</p>
き	<p>パン、卵抜きマヨネーズ、ごま</p> <p>マカロニ、じゃがいも、さつまいも</p>			<p>こめ、むぎ、さとう、ごま、ごま油</p> <p>さとう、水あめ</p>
みどり	<p>はくさい、にんじん、タケノコ、しめじ、玉ねぎ</p> <p>いんげん、赤ピーマン、コンニャク、ショウガ</p> <p>コンニャク、ショウガ、にんじん、玉ねぎ、にら</p> <p>もやし、きゃべつ、えだまめ</p>			<p>10月17日(日)は</p> <p>おきなわそばのひだよ</p>
こんだて	<p>19(火) &lt;食育の日&gt;</p> <p>紅芋は沖縄県からのプレゼントです!</p> <p>べにいものウムニー 厚揚げの野菜そば そぼろあんかけ</p>			<p>20(水)</p> <p>豚しゃぶサラダ わかめごはん</p> <p>だいごんのそぼろに</p>
あか	<p>牛乳、ぶたにく、あつあげ、とりにく</p> <p>白いんげん豆</p>			<p>牛乳、わかめ、ぶたにく、あつあげ</p> <p>大豆たんぱく</p>
き	<p>そば、大豆油、さとう、でんぷん</p> <p>水あめ</p>			<p>こめ、さとう、でんぷん</p> <p>大豆油、ごま</p>
みどり	<p>大根、にんじん、ごぼう、コンニャク、しいたけ</p> <p>長ねぎ、もやし、こまつな</p>			<p>21(木)</p> <p>あきのきのこカレー</p> <p>むぎごはん ピーンズサラダ</p>
こんだて	<p>25(月) 目玉焼き風オムレツはトロツとしたきみが入っているよ!</p> <p>ガパオライスと目玉焼き風オムレツ</p> <p>もずくとあさりのスープ</p>			<p>22(金) アーモンド</p> <p>魚のすぶたふういため</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>
あか	<p>牛乳、もずく、あさり、ぶたにく</p> <p>とりにく、レバー、大豆、みそ、たまご</p>			<p>牛乳、たまご、とうふ、あかうお</p>
き	<p>こめ、でんぷん、さとう、ごま油</p> <p>こめ、むぎ、里芋、アーモンド、さとう</p> <p>ごま油、小麦粉、でんぷん、大豆油</p>			<p>こめ、むぎ、でんぷん、小麦粉、大豆油</p> <p>ごま油、さとう、アーモンド</p>
みどり	<p>大根、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく</p> <p>のめ、赤ピーマン、コーン、コンニャク、パセリ</p>			<p>こまつな、コーン、赤ピーマン、ピーマン、</p> <p>玉ねぎ、しめじ</p>
こんだて	<p>26(火) きびなごのからあげ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>むぎごはん とうにゅうみそじる</p>			<p>23(金) &lt;31日はハロウィン&gt;</p> <p>魚のピザソース焼き</p> <p>いろいろサラダ</p> <p>コッペパン ハロウィンスープ</p>
あか	<p>牛乳、とりにく、油あげ、みそ</p> <p>豆乳、ツナ、キャベツ</p>			<p>牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ひよこ豆</p> <p>白いんげん豆、えんどう豆、あかうお</p>
き	<p>こめ、ごま、さとう、水あめ、大豆油</p> <p>むぎ、くろざとう</p>			<p>パン、じゃがいも、こむぎ</p> <p>マーガリン、マカロニ</p>
みどり	<p>冬瓜、しいたけ、コンニャク、ごぼう、にんじん</p> <p>いんげん、しょうが</p>			<p>キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ</p> <p>コーン、にんじん、グリンピース、パセリ</p>

☆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。

