

令和4年10月は「食品ロス削減月間」!

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	体内でのたらし
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

TEL: 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	3(月) カジマヤ(10/2)	4(火) 食後の過ごし方を考えよう	5(水) □図書コラボmenu	6(木)	7(金) 目の愛護day(10/10)
	せんぎりいちー くろまいごはん イナムドゥチ 欠食: 西中3年	スライスチーズ タコライス あさりとビーンズの パジルスープ 欠食: 西中3年	さわらのもじりやき かぼちゃのそばろに ごはん きのこのみそ汁	弁当の日 	ブルーベリーゼリー にんじんしりしり ごはん さわにわん
	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、みそ	牛乳、大豆、ベーコン、大豆たんぱく、牛肉、ぶたにく、豚レバー、チーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、あさり	牛乳、大豆、とうふ、油あげ、青のり、さわら、あつあげ、ぶたにく、みそ		牛乳、ぶたにく、卵、ツナ、かまぼこ
	こめ、大豆油、ごま、三温糖、黒米	こめ、じゃがいも、三温糖、きび	こめ、でんぶん、卵なしマヨネーズ、三温糖		こめ、ブルーベリーゼリー、大豆油
	こんにやく、にんじん、しいたけ、切干大根	にんにく、玉ねぎ、ウージパウダー、トマト、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ピーマン、パジル	かぼちゃ、なめこ、ごまつな、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、えのき、しめじ		たけのこ、にんにく、ごぼう、だいこん、玉ねぎ、にら、にんじん、みつば、しいたけ
小学校 E 548 P 23.4 F 14.4	E 653 P 30.6 F 20.9	E 645 P 27.2 F 22.6		E 532 P 20.9 F 13.5	
中学校 E 614 P 26.6 F 15.8	E 748 P 35.3 F 23.7	E 757 P 33.9 F 26.8		E 590 P 23.1 F 14.7	
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木) □図書コラボmenu	14(金) 柚庵やきって!?
	スポーツの日 	秋休みの過ごし方 早寝・早起き 栄養バランスのよい食事 適度な運動		ぶたメンチカツ スパゲッティ ごぼうサラダ ごはん のっぺい汁	さばの柚庵(ゆうあん)やき はくさいのしょうがあえ ごはん のっぺい汁
		あきやす はや はや あさ こころ 秋休みも「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけましょう!		牛乳、とりにく、メンチカツ、大豆	牛乳、さば、とりにく
				スパゲッティ、オリーブ油、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖	こめ、でんぶん、じゃがいも、ごま油
				にんにく、ウージパウダー、トマト、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、マッシュルーム、コーン	しょうが、こんにやく、ゆず、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、はくさい、しいたけ
小学校 E 562 P 21.3 F 21.9	E 537 P 24 F 16.5	E 671 P 24.6 F 25.6	E 608 P 27.6 F 18.7		
中学校 E 750 P 30.8 F 25.4	E 662 P 25.5 F 22.2	E 673 P 32.3 F 22.9	E 673 P 32.3 F 22.9	E 608 P 27.6 F 18.7	
こ ん だ て	17(月) 沖縄そばの日	18(火) しっかり手を洗おう!	19(水) 食育の日(地産地消menu)	20(木)	21(金) 給食でできるSDGs!
	やきぐりコロケ なかみそば きゅうりのウサチ 欠食: 南小3年	子もちししゃもの こうそうやき ごもくまめ ごはん りきゅうじる	アーモンド はっぽうさい とうがんと 玉子のスープ ごはん	弁当の日 	パンプキンマフィン カラフルサラダ ごはん チキンカレー
	牛乳、ぶたにく、わかめ、かまぼこ	牛乳、ひじき、豆乳、ししゃも、ちくわ、とりにく、大豆、みそ	牛乳、ぶたにく、卵、いか、とりにく、うずらの卵、えび		牛乳、白いんげん豆、豚レバー、ハム、とりにく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆
	沖縄そば、やきぐりコロケ、ごま油、大豆油、三温糖	こめ、じゃがいも、大豆油、ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	こめ、でんぶん、ごま油、大豆油、アーモンド		こめ、じゃがいも、オリーブ油、大豆油、三温糖、マーガリン、小麦粉、麦、パンプキンマフィン
	こんにやく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうがんと、ねぎ、しいたけ	しょうが、こんにやく、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、パジル、しいたけ、えだまめ	にんにく、しょうが、ウージパウダー、玉ねぎ、チンゲン菜、とうがんと、にら、にんじん、はくさい、しめじ、きくらげ、にんにくの芽		にんにく、かぼちゃ、シークワサー、ウージパウダー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、グリーンピース
小学校 E 590 P 25.8 F 20.6	E 569 P 21.1 F 18.5	E 606 P 28.4 F 21.5	E 673 P 32.3 F 22.9	E 729 P 24.3 F 22.2	
中学校 E 750 P 30.8 F 25.4	E 662 P 25.5 F 22.2	E 673 P 32.3 F 22.9	E 673 P 32.3 F 22.9	E 816 P 27.2 F 24.3	
こ ん だ て	24(月) みかんって何種類ある?!	25(火) □図書コラボmenu	26(水) チャンプルーの真実	27(木) ジュースのととり方	28(金) ハロウィンmenu
	みかん ひじきのいろいろいため ごはん ホキともずくのみそ汁 欠食: 西中	ミートボール アーニヤの こうぶつサラダ こくどうパン ミネストローネ	わかさぎのからあげ フータシヤ ごはん シカムドゥチ	とりそばろの あつやき玉子 レパニラいため ごはん わかめスープ	パンプキン ハンバーグ キャロットラペ チキンライス まじよの ハロウィンスープ
	牛乳、もずく、大豆、油あげ、ひじき、ホキ、かまぼこ、とりにく、みそ	牛乳、ベーコン、肉団子、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、ぶたにく、卵、ツナ、わかさぎ、かまぼこ、チキアギ、ふ	牛乳、とうふ、あつやき玉子、わかめ、ぶたにく、豚レバー	牛乳、白いんげん豆、とりにく、脱脂粉乳
	こめ、大豆油、三温糖	じゃがいも、大豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖、アーモンド、ピーナッツバター、黒糖パン	こめ、でんぶん、大豆油、小麦粉	こめ、でんぶん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖	こめ、べにいも、じゃがいも、生クリーム、オリーブ油、三温糖、マーガリン、マカロニ、小麦粉
	こんにやく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、みかん	にんにく、トマト、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	しょうが、こんにやく、からしな、キャベツ、玉ねぎ、とうがんと、にんじん、もやし、しいたけ	にんにく、しょうが、だいこん、玉ねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、もやし、えのき	シークワサー、ウージパウダー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン
小学校 E 536 P 20.6 F 12.2	E 677 P 26 F 31.2	E 569 P 27.4 F 17	E 673 P 28.2 F 29.6	E 656 P 24 F 21.3	
中学校 E 592 P 23.2 F 13.2	E 876 P 33.3 F 38.4	E 646 P 31.8 F 19	E 769 P 32.3 F 34.3	E 810 P 29.3 F 25.2	
こ ん だ て	31(月)	給食のカレーの“ひみつ”をおしえるよ(*'▽')!		食べ物大切にしよう	
	運動会振替 	給食のようにコクのあるカレーをつくるにはどうしたらいいのだろう? 給食のカレーの“ひみつ”をのぞいてみよう! 			
		Check it out!!! 中学生から質問がありました(◁▽)		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、一人が残す量がたまった一口分だったとしても、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することないようにしましょう。	
				10月 食品ロス削減月間 	
	小学校			10/30 食品ロス削減の日	

★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。