

10月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性のある物や丸くツルツルした食材等は、よくかんで気を付けて食べましょう。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	今月の糸満市産の野菜 	1(火)食事のマナー ジャーマンポテト あげばん 兼小、兼中 黒糖パン その他の学校	2(水)カジマヤー♪ 千切りイリチー ごはん イナムドゥチ	3(木)ごはんの良さ 冬瓜のそぼろ あんかけ ごはん 具沢山みそ汁	4(金)栗の秘密 とっとチーズ ミート スパゲティー 焼き栗コロケ
こ ん だ て	7(月)すききらい かぼちゃひき肉 フライ ごはん 沖縄風煮つけ	8(火)秋野菜 じゃがいもの 塩こうじ煮 ごはん 秋野菜の豚汁	9(水)かぜ予防! チキンと野菜 のトマト煮 コッペパン ツナチャウダー	10(木)大根のひみつ いわしの味噌煮 ごはん 大根のうま煮	11(金)考えよう!間食 肉そぼろ ごはん カニカマと豆腐 のスープ
こ ん だ て	14(月)スポーツの日 	15(火)和食配膳 ひじき炒め ごはん 鶏汁	16(水)世界食糧デー 和風ドレッシング 人参とチキン の温サラダ 秋の香り 全粒粉パン シチュー	17(木)生活習慣病を予防しよう 温州みかん 親子丼 ごはん 澄まし汁	18(金)栄養いっぱい魚 赤魚甘酢あんかけ ごはん じゃがマーボー
こ ん だ て	21(月)にんじんしりしり にんじん シリシリ ごはん アーサ汁	22(火)パッションフルーツゼリー パッションフルーツ ゼリー ポークケチャップ コッペパン 野菜スープ	23(水)バランスえお考えよう 黄桃 ごはん ピリ辛肉じゃが	24(木)朝ごはんパワー サウザン ドレッシング 温野菜サラダ ごはん 秋野菜カレー	25(金)みそ 豚肉とごぼう の甘辛煮 ごはん みそ汁
こ ん だ て	28(月)けんちん汁 ミートボールと野菜の 黒酢あんかけ ごはん けんちん汁	29(火)カルシウム フルーツポンチ ポーク コッペパン ストロガノフ	30(水)食事のあいさつ 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め ごはん 中華スープ	31(木)ハロウィン ハロウィン デザート きのこベーコン の豆乳パスタ ほうれん草 オムレツ	

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中学生は年々増加傾向にあり年代が上がるにつれてその割合が高なっています。皆さんは携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率良くビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増

給食時間にできる食品ロス削減の取り組み 一人ひとりが意識して!!



- 自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する
- 給食から、バランスのよい食事について学ぶ
- 食器を大切に使う
- 食べられる人は、なるべく残さず食べる



ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

新米、里いも、さつまいも、かぼちゃ、サンマ、カツオ、サケ、サバ、なす、栗、まつたけ、梨、ぶどう、柿

令和6年10月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こ ン デ テ	(あか) おもに体をつくる ものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるものになる食品	調味料	栄養価	
							小	中
1	火	牛乳 揚げパン(兼小中) ①小麦、豆、乳、アモ 黒糖パン(その他の学校)②小麦、乳、豆 パンキンスープ③豆、鶏、麦 ジャーマンポテト④豚、豆 ごはん⑤なし	きな粉(豆)	コッペパン(麦・乳・豆)、アーモンド、ミルク(豆)、 三温糖、大豆油 黒糖パン(麦・乳・豆)	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、パセリ、にんにく にんじん、エリンギ、コーン、にんにく	がらスープ(鶏、豚)	E 569 Kcal	E 654 Kcal
							P 23.9 g	P 27.3 g
							F 16.7 g	F 18.3 g
2	水	牛乳 イナムドゥチ ①鶏、豚、豆 干切りイリチー②豚、鶏、豆	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、チキアギ、こんぶ	こめ 三温糖、大豆油	しいたけ、こんにやく にんじん、だいこん、こんにやく	かつおだし、中華がらスープ (豚・鶏) 豚だし(鶏・豚)、かつおだし	E 594 Kcal	E 734 Kcal
							P 26.9 g	P 31.3 g
							F 17.2 g	F 19.1 g
3	木	牛乳 ごはん④なし 真沢山みそ汁⑤豆 冬瓜のそぼろあんかけ⑥豆、豚	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ 豚肉	こめ 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	にんじん、だいこん、キャベツ とうがんとたまねぎ、あお豆、きくらげ、しょうが	かつおだし かつおだし	E 522 Kcal	E 665 Kcal
							P 22.5 g	P 27.3 g
							F 15.8 g	F 17.8 g
4	金	牛乳 ミートスパゲティ①小麦、豚、鶏、豆 焼き栗コロッケ②小麦・豆 とっとチーズ③乳、アモ、ご	鶏肉、豚肉、大豆	スパゲティ、大豆油、三温糖 焼き栗コロッケ(麦)、大豆油	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、トマト、にんにく	デミグラスソース(麦・鶏)、ケチャップ	E 616 Kcal	E 747 Kcal
							P 25.3 g	P 29.7 g
							F 27.8 g	F 33.5 g
7	月	牛乳 ごはん④なし 沖繩風煮つけ⑤豚、豆 南瓜ひき肉フライ⑥小麦、豆、豚、り	豚肉、厚揚げ、チキアギ、こんぶ	こめ 三温糖 かぼちゃひき肉フライ(麦、豆、豚、り)、大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、こまつな	かつおだし	E 556 Kcal	E 689 Kcal
							P 26.5 g	P 31.5 g
							F 16.3 g	F 17.3 g
8	火	牛乳 ごはん④なし 秋野菜の豚汁⑤豚、豆 じゃがいもの塩こうじ炒め ⑥豚、豆	豚肉、豆腐、みそ 豚肉	こめ 里芋 じゃがいも、三温糖、大豆油	ごぼう、だいこん、しめじ、れんこん、ねぎ にんにく、にんじん、こんにやく、たまねぎ、絹さや	かつおだし かつおだし	E 531 Kcal	E 666 Kcal
							P 28.1 g	P 33.6 g
							F 12.5 g	F 13.8 g
9	水	牛乳 コッペパン①小麦、乳、豆 ツナチャウダー ②豆、豚、麦、鶏、乳、牛 チキンと野菜のトマト煮③鶏、豚、豆	ツナ(豆)、無塩せきベーコン(豚)、生クリーム 鶏肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、大豆油、マーガリン(乳・豆)、小麦粉 大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ、だいこん、なす、黄ピーマン、 ブロッコリー、にんにく、トマト	ホワイトルウ(麦・乳・豆・牛・鶏)、豚だし (鶏・豚) ケチャップ、がらスープ(豚・鶏)	E 695 Kcal	E 793 Kcal
							P 29.5 g	P 33.2 g
							F 27.3 g	F 30.4 g
10	木	牛乳 ごはん④なし 大根のうま煮⑤鶏・豆 いわしの味噌煮⑥豆	鶏肉、厚揚げ、チキアギ いわしのみそ煮(豆)	こめ じゃがいも、三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、あお豆、しょうが	かつおだし	E 563 Kcal	E 696 Kcal
							P 27.2 g	P 31.7 g
							F 16.8 g	F 18 g
11	金	牛乳 ごはん④なし 肉そぼろ⑤豚、鶏、豆 カニかまと豆腐のスープ⑥豆、鶏、豚、ご	豚肉、とりにく、大豆 たら ぼき、わかめ、とうふ	こめ 大豆油、三温糖 ごま油、じゃがいも、でん粉、	ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン、あお豆、しょうが しいたけ、こねぎ、にんじん	がらスープ(鶏・豚)、かつおだし	E 542 Kcal	E 688 Kcal
							P 23.3 g	P 28.2 g
							F 17.9 g	F 20.1 g
15	火	牛乳 ごはん④なし 鶏汁⑤鶏 ひじき炒め⑥豆	鶏肉、こんぶ ツナ(豆)、ひじき、油揚げ、大豆	こめ 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが にんじん、こんにやく	かつおだし かつおだし	E 522 Kcal	E 665 Kcal
							P 25.5 g	P 30.4 g
							F 16.1 g	F 17.8 g
16	水	牛乳 全粒粉パン①小麦・乳・豆 秋の香りシチュー②鶏、麦、豚、豆 人参とチキンの温サラダ③鶏、アモ 和風ドレッシング④小麦、豆	鶏肉	全粒粉パン(麦・乳・豆) さつまいも、じゃがいも、乳無しマーガリン(豆)、小麦粉 アーモンド	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、パセリ にんじん、きゅうり、	チキンがらスープ(豚)、豚だし(豚) 和風ドレッシング(麦、豆)	E 615 Kcal	E 706 Kcal
							P 26.1 g	P 33.2 g
							F 21.6 g	F 24.2 g
17	木	牛乳 ごはん④なし すまし汁⑤豆 親子丼⑥鶏、卵、豆 温州みかん⑦なし	豆腐、竹輪 鶏肉、かまぼこ、卵	こめ 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、えのき にんじん、たまねぎ、あお豆、にんにく 温州みかん	かつおだし チキンがらスープ(鶏)	E 540 Kcal	E 686 Kcal
							P 29.8 g	P 36 g
							F 15.9 g	F 17.6 g
18	金	牛乳 ごはん④なし じゃがマーボー⑤豚、豆、ご、鶏、麦 魚甘酢あんかけ⑥豆	豚肉、大豆、豆腐、みそ 赤魚(めぬけだい)	じゃがいも、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油、大豆油 じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、きくら げ、しょうが、にんにく、トマト	オイスターソース(豆、カキエキス)、テンメ ンジャン(麦、豆、ご)、豚だし(鶏・豚)、ケ チャップ	E 637 Kcal	E 789 Kcal
							P 27.5 g	P 32.2 g
							F 22.6 g	F 25.6 g
21	月	牛乳 ごはん④なし アーサー汁⑤豆 にんじんシリシリー⑥豆・卵	※アーサー豆腐 ツナ(豆)、卵	こめ 大豆油	だいこん、えのき、たけのこ、ねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、にら	かつおだし かつおだし	E 502 Kcal	E 638 Kcal
							P 23.2 g	P 28 g
							F 15.6 g	F 17.2 g
22	火	牛乳 コッペパン①小麦、乳、豆 野菜スープ②豚、牛、豆、鶏 ポークケチャップ③豚、り、豆 パッションフルーツゼリー④なし	豚肉	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも 大豆油、三温糖	こまつな、とうがんと、トマト、なす、セロリ たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しめじ、トマト、しょうが、 パセリ	コンソメ(牛・豆)、がらスープ(鶏・豚) 中濃ソース(り)、りんごピューレ(り)、ケ チャップ	E 590 Kcal	E 673 Kcal
							P 23.8 g	P 29.9 g
							F 24.8 g	F 28.1 g
23	水	牛乳 ごはん④なし ピリ辛肉じゃが⑤豚、豆、ご 黄桃⑥も	豚肉、厚揚げ	じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま油	にんじん、こんにやく、たまねぎ、あお豆、にんにく 黄桃(も)	かつおだし、コチュジャン(豆)	E 564 Kcal	E 701 Kcal
							P 22.4 g	P 27.3 g
							F 14.9 g	F 16.5 g
24	木	牛乳 ごはん④なし 秋野菜カレー ①豚、豆、麦、牛、鶏、り 温野菜サラダ②豚・豆・乳 サウザンドレッシング③なし	豚肉、豆乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳無しマーガリン ハム(豚・豆・乳)、こんぶ	にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、たまねぎ、あお豆、 チャツネ、トマト きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソ ース(麦・鶏)、がらスープ(鶏、豚)、ケチャ ップ サウザンドレッシング(ケチャップ)	E 595 Kcal	E 745 Kcal
							P 21.7 g	P 26.7 g
							F 19.6 g	F 21.5 g
25	金	牛乳 ごはん④なし みそ汁⑤鶏、豆、 豚肉とごぼうの甘辛煮⑥豚、豆	鶏肉、豆腐、みそ、 豚肉、竹輪	こめ 大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	にんじん、とうがんと、キャベツ にんにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、にんじん、たまねぎ	かつおだし かつおだし	E 565 Kcal	E 717 Kcal
							P 24.1 g	P 29.4 g
							F 20.1 g	F 22.7 g
28	月	牛乳 ごはん④なし けんちん汁⑤豆 ミートボールと野菜の黒酢あんかけ ⑥豚、豆、鶏、ご、り	豆腐 ミートボール(豆、鶏、豚)	こめ 里芋 大豆油、ごま油、じゃがいも、でん粉、三温糖	しいたけ、だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ れんこん、玉ねぎ、青ピーマン、にんじん、しめじ、に んにく、しょうが、	かつおだし りんご酢(り)	E 536 Kcal	E 678 Kcal
							P 25 g	P 30.3 g
							F 15.5 g	F 17.4 g
29	火	牛乳 コッペパン①小麦、乳、豆 ポークストロガノフ ②豚、乳、豆、鶏、牛、麦 フルーツポンチ ③も、オ、り	豚肉、脱脂粉乳	コッペパン(麦・乳・豆) 小麦粉、マーガリン(乳・豆) ゼリー(オ、り)	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、ト マト みかん、黄桃、パイナップル、さとう、チェリー	デミグラスソース(麦・鶏)、ハヤシルウ(麦、 豆、牛)、ケチャップ	E 630 Kcal	E 724 Kcal
							P 29.8 g	P 34.3 g
							F 18.1 g	F 20.2 g
30	水	牛乳 ごはん④なし 中華スープ⑤鶏、豆、豚 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め ⑥鶏、豆	鶏肉、豆腐、なると	はるさめ、じゃがいも、でん粉 三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油	しいたけ、コーン、にんじん、小松菜 しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、小松菜、赤ピー マン、にんにく	がらスープ(鶏、豚) 豚だし(豚)、かつおだし オイスターソース(豆、カキエキス)	E 533 Kcal	E 672 Kcal
							P 25 g	P 30.1 g
							F 12.9 g	F 14 g
31	木	牛乳 きのこベーコンのクリームスパゲティ ①豚・豆・牛・鶏・麦 Caたっぷりほうれん草オムレツ ②卵、豆 ハロウィンデザート③豆	無塩せきベーコン(豚)、豆乳 Caたっぷりほうれん草オムレツ(卵、豆)	スパゲティ、大豆油、三温糖 ハロウィンデザート(豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、 エリンギ、コーン、パセリ	コンソメ(牛・豆)、がらスープ(鶏・豚)	E 600 Kcal	E 719 Kcal
							P 23.3 g	P 28.2 g
							F 24.8 g	F 29.8 g

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、麦…小麦、ピ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに
 推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉、く…くろみ
 サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、パ…パナナ、豚…豚肉、マカ…マカダミアナッツ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド
 他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサー、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)

※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください