



◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよみ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊島小	855		
ゆたか小	749		

10月の予定献立表

学年	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対応原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉…アサリ り…りんご ビ…ビーガン
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ごま 豆…大豆 エ…エイビー
 鶏…鶏 肉…小麦 小…小麦 カ…カシューナッツ マ…マンゴー 豚…豚 肉…豚 カ…カカオ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も…パイナップル さ…さ さ…さば

材料と体内での働き

赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

10月栄養指導目標

丈夫な体をつくる

バランスのよい食事

★力を発揮しよう!

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

献立は副菜・主菜・主食のバランスが大切です。

主食	副菜	主菜
ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ	野菜サラダ、具だくさんの汁物、ひじきの煮物、きのこソテー	焼魚、から揚げ、納豆、ハンバーグ、目玉焼き、冷やっこ、ほうれん草のおひたし、牛乳、ヨーグルト、チーズ、りんご、みかん、ぶどう、いちご

たんぱく質

体をつくる

成長期の今、大切な栄養素

筋肉や血液、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、アミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は、肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれています。食品に含まれている、たんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりに偏らず3回の食事でも動物性と植物性のたんぱく質を含む食品をしっかりとるようにしましょう。

1(金)

鶏肉・魚介類・大豆類・牛乳

石垣の塩ちんすこう、むずく丼(具)、麦ごはん、ゆし豆腐

赤	牛乳、もずく、豚肉、鶏肉、ゆしとうふ、みそ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖、ショートニング
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、ねぎ、さんとうさい、しょうが、にんにく

4(月)

ミルメーク(ココア) 牛乳

青切みかん、クープイリチー、ななかみじ、ごはん

赤	牛乳、豚肉、ななかみじ、鶏肉、かまぼこ、こんぶ
黄	こめ、三温糖、大豆油、ミルメーク、ココア、砂糖
緑	にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、みかん、たけのこ

5(火)

かぼちゃ天ぷら 牛乳

もちきびごはん、豚肉としらたき炒め

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ
黄	こめ、もちきび、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんにく、こんにゃく、かぼちゃ

6(水)

チリピーンズ 牛乳

桑の実ジャム、コッペパン、白菜のクリーム煮

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、高野豆腐、脱脂粉乳
黄	小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、砂糖、ショートニング、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲン菜、マッシュルーム、しめじ、ピーマン、くわい菜、にんにく、シーワーカー

7(木)

ヌンクークー 牛乳

蒸しケーキ、うちなーみそ汁、麦ごはんの無

赤	牛乳、豚肉、ポーク、厚揚げ、チキアキ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、麦、じゃがいも、大豆油、小麦粉、黒糖
緑	にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、にんにく、からし、えのきたけ、椎茸

8(金)

1学期後半終業 牛乳

ブルーベリーゼリー、魚の野菜あんかけ、わかめごはん、沢煮焼

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、ほき、油あげ、わかめ
黄	こめ、小麦粉、大豆油、三温糖、てんぷん、砂糖
緑	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、あきたけ、しょうが、さくらんぼ、ブルーベリー、りんご、果汁

10月は食品削減月間

育みたい。食べ物を大切に思う心

地産で生産されたものを選ぶ

世界の食料問題に目を向ける

12(火)

中学校のみ給食有 牛乳

そぼろ(具)、ごはんヘチマのみそ汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、高野豆腐、鶏レバー、とうふ、みそ、大豆
黄	こめ、大豆油、三温糖
緑	にんじん、へちま、こまつな、たまねぎ、あお豆、しょうが、えのきたけ、パイナップル

13(水)

中学校のみ給食有 牛乳

バーガーパン、ハンバーグ、ケチャップコンソメスープ

赤	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、小麦たんぱく
黄	ショートニング、大豆油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンシロードレッシング、パン粉
緑	にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、あお豆、とうがら、赤ピーマン

14(木)

毎月第3木曜日は地球の日 牛乳

ブチたい焼き、パイパイリチー、鶏肉と冬瓜の汁

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、こんぶ、チキアキ、あずき
黄	こめ、麦、三温糖、砂糖、大豆油、小麦粉、てんぷん
緑	にんじん、とうがら、パイパイ、きくらげ、ねぎ、しょうが、しいたけ、にら、にんにく、こんにゃく

15(金)

さばのゆずみそ煮 牛乳

カーブチー、豆腐チャンプルー、ごはん

赤	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、さば、みそ、チキアキ
黄	こめ、砂糖、大豆油、米粉
緑	にんじん、からし、きゅうり、もやし、ゆず、にんにく、カーブチー

18(月)

豚肉のチンジャオロースー 牛乳

ごはん、きのこスープ

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、魚そうめん
黄	こめ、大豆油、てんぷん、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、だいこん、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、にんにく

19(火)

県産紅いも無農薬提供事業 牛乳

ウムニ、大根の煮つけ

赤	牛乳、豚肉、ポーク、かまぼこ、こんぶ、厚揚げ、うずらのたまご
黄	こめ、紅いも、もち粉、大豆油、三温糖
緑	にんじん、だいこん、こんにゃく、あお豆、シーワーカー、果汁

20(水)

プロコウーサラダ 牛乳

揚げパン、りんごジャム、クラムチャウダー

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、あさり、ハム、脱脂粉乳、白花生、きな粉
黄	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、大豆油、黒糖、ショートニング、生クリーム、砂糖、ミルメーク、ココア
緑	にんじん、たまねぎ、フロロ、にんにく、あお豆、カブラ、赤ピーマン、コンパル、りんご、マッシュルーム

21(木)

納豆、人参しりしり、魚汁、ごはん

赤	牛乳、卵、ツナ、しいたけ、みそ、納豆、豆腐
黄	こめ、大豆油、砂糖、水あめ
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、とうがら、こまつな、しょうが、椎茸

22(金)

フルーツヨーグルト 牛乳

麦ごはん、ポークカレー

赤	牛乳、豚肉、ひよこ豆、脱脂粉乳、鶏レバー、ヨーグルト、黒大豆
黄	こめ、麦、大豆油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マーガリン、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、もやし、にんにく、みかん、パイナップル、アロエ、トマト

25(月)

春さめの中華サラダ 牛乳

マーボーなす、ごはん

赤	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、牛肉、ハム、みそ
黄	こめ、大豆油、砂糖、てんぷん、ごま油、春さめ、ごま、三温糖
緑	にんじん、しいたけ、なす、たけのこ、しいたけ、こめ、しょうが、にんにく、きくらげ、もやし、コーン、きゅうり、たまねぎ

26(火)

筑前煮 牛乳

オレンジ汁、栗ごはん、すまし汁

赤	牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、うずらのたまご、わかめ
黄	こめ、もち米、粟、砂糖、大豆油、三温糖、しいたけ
緑	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こんにゃく、あお豆、オレンジ、れんこん

27(水)

豆とポテのりんごタルト 牛乳

スパゲッティ(麺)、ミートソース(具)

赤	牛乳、牛肉、豚肉、高野豆腐、大豆、キドニー豆、ひよこ豆、マロファット豆、ハム、豆腐
黄	スパゲティ(小麦)、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、植物油、ソルベグマヨネーズ、オリーブ油
緑	にんじん、たまねぎ、セロリ、ピーマン、にんにく、トマト、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム、りんご

28(木)

きゅうりの和え物 牛乳

さんまがばやき、ごはん、豚汁

赤	牛乳、豚肉、さんま、豆腐、ツナ、わかめ、みそ、鶏肉
黄	こめ、じゃがいも、しいたけ、大豆油、小麦粉、てんぷん、三温糖、水あめ
緑	にんじん、だいこん、こまつな、椎茸、しいたけ、きゅうり、たんかん、しょうが、はくさい

29(金)

ごぼうサラダ 牛乳

キャロットピラフ、パンクンスープ

赤	牛乳、鶏肉、ツナ、ちくわ、豚肉、脱脂粉乳
黄	こめ、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ごま、植物油
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、にんにく、かぼちゃ、パセリ、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。