

10月 よていこんだてひょう



食品群	体内ではたらし
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

※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。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	<p>アレルギー物質を含む食品の表示について</p> <p>料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出てください。</p>	1(火)	2(水) ♥リクエスト	3(木)	4(金) ♥リクエスト		
		あか	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ とうふ あぶらあげ もずく みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーこん とりにく 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく とりにく こんぶ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ふたレバー ちくわ とうふ わかめ チーズ	
		き	こめ だいたず油	こむぎこ だいたず油 こくとう さとう アーモンド さつまいも でんぶん	こめ だいたず油 ごま油 ごま さとう	こめ だいたず油	
		みどり	にんじん もやし きゃべつ からしな にんにく だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゃべつ しょうが	ごぼう にんじん こんにやく ビーマン だいこん ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん コーン ビーマン トマト もやし ねぎ あかビーマン しょうが	
こ ん だ て	<p>7(月) ♥リクエスト</p> <p>やさいそば(やさしいため) ベにいもだんご</p> <p>♥おきなわそば(めん) そば汁</p>	8(火)	9(水) カジマヤー	10(木) 目の愛護デー	11(金)		
		あか	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ こんぶ ふたなみ	ぎゅうにゅう ベーこん とりにく ふたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず しらすほし あぶらあげ みそ	
		き	こむぎこ だいたず油 もちこ ベにいも ごま さとう しらたまこ ラード	こめ くらこめ だいたず油 さとう	こめ だいたず油 オリーブ油 さとう でんぶん パン粉 ラード こむぎこ	こめ だいたず油 さとう じゃがいも	
		みどり	にんじん もやし なら きくらげ にんにく	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ きめさや しょうが にんにく コーン ねぎ	こんにやく にんじん しょうが しいたけ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ しょうが マッシュルーム 黄ビーマン さとうきび ブルーベリー	
こ ん だ て	<p>14(月) スポーツの日</p> <p>♥おいしい給食リクエスト♥</p> <p>中学3年生・小学6年生のクラスから募集したリクエストを、今月も予算や栄養価、組み合わせを考慮しながらできるだけ給食に出していきます。どのクラスのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするのでお楽しみに！ (献立の♥印に注目！)</p>	15(火)	16(水) ♥リクエスト	17(木) 琉球料理の日	18(金) ♥リクエスト		
		あか	ぎゅうにゅう とりにく ちきあぎ あつあげ みそ ヨーロッパキピナゴ	ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ツナ たまご ふたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく とうにゅう たまご	
		き	こめ だいたず油 さとう でんぶん	こめ こむぎこ だいたず油	こめ だいたず油 じゃがいも	こむぎこ だいたず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも	
		みどり	だいこん にんじん こんにやく こまつな いんげん	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ コーン グリンピース にんにく さとうきび バイン	にんじん たまねぎ ごぼう なら だいこん ねぎ にんにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ コーン	
こ ん だ て	<p>21(月)</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん とりじる</p>	22(火)	23(水) ♥リクエスト	24(木)	25(金)		
		あか	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいたず みそ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか かたくちいわし	
		き	こめ だいたず油 さとう	こめ だいたず油 さとう じゃがいも ごま	こめ だいたず油 ごま油 さとう でんぶん こむぎこ ラード	こめ むぎくり さつまいも だいたず油 パンこ こむぎこ でんぶん	
		みどり	にんじん だいこん こんにやく しいたけ いんげん とうがん こまつな	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ごぼう ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ なら しいたけ にんにく しょうが みかん きゃべつ ねぎ	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう にんにく ねぎ	
こ ん だ て	<p>28(月)</p> <p>みかん(中学校)</p> <p>チキンのトマトパンネ</p> <p>コッパパン やさいスープ</p>	29(火)	30(水)	31(木) ハロウィン	<p>10月30日は 食品ロス削減の日</p>		
		あか	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さば ヨーグルト	
		き	こむぎこ マカロニ だいたず油 さとう じゃがいも	こめ だいたず油 さいとも		こめ だいたず油 さとう ごま油 ごま	こめ さとう だいたず油 こむぎこ ラード でんぶん
		みどり	にんじん たまねぎ 黄ビーマン ビーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー にんにく みかん	もやし にんじん なら きくらげ にんにく たまねぎ		にんじん えだまめ こんにやく きくらげ しいたけ しょうが さとうきび	たまねぎ セロリ かぼちゃ パセリ さとうきび