10月 よていこんだてひょう

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

※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。

※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。					
			1(水)	2(木)	3(金)
٦	10月16日	a			ふりかけ
,	WORLD FOOD DAY	アレルギー物質を含む	(4乳)	() 年乳	がりかり
\sim	WORLD FOOD DAT	食品の表示について	キャベツいりひらつくね	かぼちゃひきにくフライ	こまつなとあぶらあげのごまいため
だ	世界で作られた食べ物の			7.00710012	C& 7& C 60 (31.5 60 (1) (1) C & (1) (2) (1)
,-	40%が捨てられている	料理別に食品を明記			
て		した詳細献立表を準	◆ココアあげパン(南星) コッペパン さつまいもときのこのシチュー	ごはん	ごはん
	6600			9 8 78 8 78	27000
あか	60% 40%	し出てください。	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ つくね	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ツナ のり
き		(2)	パン だいずあぶら さとう こくとう アーモンド こむぎこ さつまいも	こめ だいずあぶら さとう	こめ だいずあぶら さとう ごま
みどり			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ はくさい ほうれんそう ながねぎ にんにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな こんにゃく きくらげ
	6(月) 十五夜	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 目の愛護デー
_					
_	牛乳	441	牛乳	牛乳	ブルーベリータルト 牛乳
ん		232777 11 (4)			
だ	つきみだんご ごもくいため	ようふうそぼろめし(ぐ)	チンジャオロース	ウカライリチー	
/_					
て		zith to z			コーンピラフ ちくわのマヨネーズやき
	ごはん さといものみそしる 	きのこスープ	ごはん サンラータン サンラータン	ごはん うちなーみそしる	コーンピラフ ちくわのマヨネースやき
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず ひじき おから ささみフライ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ちくわ だっしふんにゅう チーズ あおのり いとけずり
	こめ さといも だいずあぶら ごまあぶら でんぷん つきみだんご	こめ だいずあぶら さとう	こめ ごまあぶら でんぷん だいずあぶら さとう	こめ さとう だいずあぶら	こめ だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ タルト
みどり	にんじん ながねぎ たまねぎ きゃべつ いんげん たけのこ きくらげ しょうが にんにく	しめじ えのき だいこん こまつな しいたけ 赤ピーマン ピーマン たまねぎ コーン えだまめ しょうが にんにく	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ピーマン たけのこ にんにく	にんじん とうがん もやし たまねぎ えだまめ	たまねぎ にんじん パセリ グリンピース マッシュルーム コーン にんにく
	13(月) スポーツの日	14(火)	15(水)	 16(木) 琉球料理の日	17(金) 沖縄そばの日
_	9	●みかん(幼・中)	りんごジャム(南小以外)	70(7K) 3113K41 2011	
٠	♥おいしい給食 リクエスト ♥	\$\(\frac{\psi_{1}}{2}\) \(\frac{\psi_{1}}{2}\) \(\frac{\psi_{1}}{2}\	牛乳	牛乳	牛乳
ん				ごもくかまぼこ	## 1 3 FF (## 1 1 1 1 # 1 h)
だ	004.25555004.45	あつあげいため	オムレツ	こもへかまはこ	やさいそば(やさいいため) うむくじてんぷら
,-	9月から毎年恒例の小6年・中3 年のリクエストを給食に取り入				(D) D)
て	れています。どの学校がリクエス	7/ +1/07/7/7	◆ココアあげパン(南風原小)		
	トしたのかは給食時間の放送で 発表します。献立表には「♥」印	ごはん こんさいのみそしる 	ぜんりゅうふんパントマトクリームシチュー	フーチバージューシー じゃがいもタシヤー	♥おきなわそば(めん) おきなわそば(しる)
あか	で表示しています。	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あつあげ いとけずり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく たまご オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく
き		こめ だいずあぶら	パン だいずあぶら さとう こくとう アーモンド じゃがいも こむぎこ りんごジャム	にめ だいずあぶら じゃがいも	おきなわそば だいずあぶら うむくじてんぷら
みどり		れんこん だいこん にんじん ごぼう こまつな きゃべつ たまねぎ みかん	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト	にんじん フーチバー しいたけ にら	ねぎ にんじん もやし こまつな きくらげ にんにく
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ے ا	スライスチーズ				——————————————————————————————————————
	スラ1 スナース 年乳	牛乳	牛乳	牛乳	年乳
ん			♥ クレープ(ヨーグルトふうみ)		
だ	♥タコライス	フーイリチー		さかなのゆずみそやき	♥フルーツポンチ
/_		(0000			
て	ごはん わかめスープ		わふうスパゲティー チキンカツ	ごはん につけ	むぎごはん・・ハヤシライス
	10//0	ごはん チムシンジ			むきごはん ◆ハヤシライス
あか	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ ツナ ふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チキンカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ ちくわ さば みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく
き	こめ だいずあぶら	こめ じゃがいも だいずあぶら	スパゲティ だいずあぶら オリーブオイル クレープ	こめ さとう	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら
みどり	たけのこ えのき ねぎ しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン ピーマン トマト	だいこん にんじん にら にんにく もやし からしな ねぎ	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな にんにく	こんにゃく にんじん だいこん いんげん ゆず	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく パイン みかん もも ようなし ぶどう さくらんぼ
	·	28(火)	29(水)	30(木)	31(金) ハロウィン
_					——————————————————————————————————————
٦	牛乳	牛乳	牛乳	♥みかん(小学校) 牛乳	牛乳
ん	5 77117	ヨーグルト			
だ	クーブイリチー しろみざかなフライ		ウインナーのソースかけ	にくまん	チキンナゲット コーンソテー
/_					
て		とうふハンバーグ	7010 1971		
	<ろまいごはん ♥イナムドゥチ	ふかがわめし	コッペパン はくさいのクリームに	ごはん ♥マーボーどうふ	ごはん パンプキンスープ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ こんぶ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう あさり ちくわ あぶらあげ ひじき とうふハンバーグ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ にくまん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チキンナゲット
き	こめ こくしまい だいずあぶら さとう	こめ だいずあぶら	パン オリーブオイル じゃがいも だいずあぶら こむぎこ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	こめ だいずあぶら こむぎこ
みどり	こんにゃく しいたけ にんじん	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	たまねぎ トマト にんじん はくさい コーン	にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく コーン
V C (*/			にんにく	しょうが みかん	こまつな キャベツ