

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	アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。		10月10日は 目の愛護デー 食べ物のもったいないを減らそう! 10月30日は 食品ロス削減の日		1(木)	2(金)	
	あ か き み ど り					もずくいりチャプチェ 牛乳 ごはん ごもくスープ	フルーツかんてん 牛乳 むぎごはん チキンハヤシライス
	こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	
	あ か き み ど り	なすみそいため 牛乳 ごはん つくねじる	ベビーチーズ チリコンカン 牛乳 ♥ココアあげパン(南星中) コッパパン やさいスープ	だいずいりそばろめし(ぐ) 牛乳 ごはん わかめスープ	やさいそば(やさしいため) 牛乳 くりコロッケ ♥おきなわそば(めん) おきなわそば(しる)	ブルーベリーゼリー 牛乳 キャベツいりひらつくね キャロットピラフ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅうとりにく ベーコン ひよこ豆 あおえんどう豆 あかいんげん豆 だいず ぶたにく とりレバー チーズ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひらつくね	
こ ん だ て	あ か き み ど り	こめ だいたいず油 さとう でんぶん ごま油	パン だいたいず油 さとう こくとう アーモンド じゃがいも	こめ だいたいず油 さとう	おきなわそば だいたいず油 くりコロッケ	こめ だいたいず油 オリーブ油 ブルーベリーゼリー	
こ ん だ て	あ か き み ど り	だいこん にんじん しいたけ はくさい なす たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン トマト にんにく りんご	もやし ねぎ しょうが あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ コーン にんにく	ねぎ にんじん もやし にら キャベツ きくらげ にんにく	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン にんじん にんにく	
こ ん だ て	あ か き み ど り	12(月) スポーツの日	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金)	
こ ん だ て	あ か き み ど り	おいらんリクエスト 9月から毎年恒例!小学6年生・中学3年生のリクエストを給食に取り入れています♪ 料理の前に♥がついているのがリクエストされたメニューです! どの学年がリクエストしたのかは給食時間の放送でお伝えします!お楽しみに★	みかん(小学校) 牛乳 しそあじふりかけ ごはん みそおでん	スティックチーズ 牛乳 ウインナのポークビーンズソースかけ コッパパン さつまいもときのこのシチュー	せんざりイリチー 牛乳 やさいかきあげ ごはん イナムドゥチ	こもちししゃもフライ 牛乳 ビーフンタシャー ポロポロジュシー	
こ ん だ て	あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かまぼこ つくね ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かまぼこ つくね ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろいんげん豆 ウインナ ぶたにく だいず ポークビーンズ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ こんぶ こもちししゃもフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かつおぶし こもちししゃもフライ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	こめ さとう ごま	こめ さとう ごま	パン さつまいも だいたいず油 こむぎこ さとう	こめ だいたいず油 さとう やさいかきあげ	こめ おおむぎ ビーファン だいたいず油	
こ ん だ て	あ か き み ど り	とうがん にんじん いんげん こんにゃく しょうが あかじそ みかん	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン にんにく トマト	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン にんにく トマト	こんにゃく しいたけ にんじん だいこん たけのこ	にんじん フーチーバー(よもぎ) はくさい たまねぎ きピーマン こまつな	
こ ん だ て	あ か き み ど り	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
こ ん だ て	あ か き み ど り	きんぴらごぼう 牛乳 ごはん とうがんのそぼろじる	ぎょうざ 牛乳 ごはん ♥マーボー豆腐	チキンのトマトに 牛乳 ♥ココアあげパン(南風原小) コッパパン ABCスープ	スティックなつとう 牛乳 ひじきいため ごはん かきたまじる	カップもずく 牛乳 しろみざかなフライ くりごはん	
こ ん だ て	あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ひじき ちくわ なつとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ カップもずく しろみざかなフライ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	こめ だいたいず油 ごま油 ごま さとう	こめ だいたいず油 ごま油 さとう でんぶん	パン だいたいず油 さとう こくとう アーモンド マカロニ じゃがいも さつまいも	こめ でんぶん だいたいず油 さとう ごま油	こめ おおむぎ くり だいたいず油	
こ ん だ て	あ か き み ど り	とうがん にんじん ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく ピーマン	にんじん たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく きピーマン ピーマン マッシュルーム トマト	こまつな しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ	こんにゃく しめじ しいたけ にんじん ねぎ えだまめ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金) 31日:ハロウィン	
こ ん だ て	あ か き み ど り	にくみそどん(ぐ) 牛乳 ごはん きのこスープ	ウカライリチー(おからのために) 牛乳 ごはん とうふのみそしる	アセロラゼリー 牛乳 ♥わふうスパゲティー はるまき	みかん(幼・中) 牛乳 あつあげいため ごはん こんさいのみそしる	コーンソテー 牛乳 ハンバーグのソースかけ ごはん パンブキンスープ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず ひじき みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ おから だいず ひじき	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン はるまき	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ウインナ	
こ ん だ て	あ か き み ど り	こめ ごま油 さとう	こめ さとう だいたいず油	スパゲティ だいたいず油 オリーブ油 アセロラゼリー	こめ さつまいも だいたいず油	こめ だいたいず油 こむぎこ さとう	
こ ん だ て	あ か き み ど り	しめじ えのき だいこん こまつな しいたけ ニンジン タマネギ タケノコ アスパラガム キーマン ピーマン ショウガ ニンニク	たまねぎ えのき こまつな にんじん えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	ごぼう とうがん にんじん キャベツ たまねぎ みかん	たまねぎ かぼちゃ パセリ セロリ にんにく にんじん コーン こまつな キャベツ	