

10月給食だより

欠食校がある時は
学校名を表示

料理とはいげんの
参考にしてください

給食時間に
学習する内容

（月） 奥間小欠食
ほいにくあえ

（火） 奥間小欠食
のぼりコーヤ
えのきの
みそ汁

（水） 奥間小欠食
おすくどん

（木） 奥間小欠食
ハロウィン

国頭村立学校給食センター
TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 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。
※ 予定献立表（アレルギー表）も合わせてご覧ください。

<p>こんだて</p>	<p>スポーツには「食事」がカギ!</p> <p>スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。</p> <p>朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>試合の前後に水分をしっかりととりましょう</p>	<p>1(火) 奥間小1・2年生欠食</p> <p>梨 ししゃも塩焼き 牛乳</p> <p>秋の炊き込みご飯 すいとん</p> <p>【食品ロスを減らそう】</p>	<p>2(水)</p> <p>もちもちドーナツ</p> <p>麵・具 マーボー焼きそば 春雨サラダ</p> <p>【もちもちドーナツ】</p>	<p>3(木) 奥間小3年生欠食</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>タコライス アーサ入りゆし豆腐</p> <p>【アーサ】</p>	<p>4(金)</p> <p>みかん</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>セサミトースト ミネストローネ</p> <p>【バランスの良い朝ごはん】</p>
<p>こんだて</p>	<p>7(月)</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>目玉焼き風卵</p> <p>ガバオライス あさりのスープ</p> <p>【丈夫な体を作ろう】</p>	<p>8(火)</p> <p>千切イリチー</p> <p>ミネダル</p> <p>アカマーミごはん イナムドゥチ</p> <p>【カジマヤー】</p>	<p>9(水)</p> <p>アップルケーキ</p> <p>カレーうどん ごまじゃこサラダ</p> <p>【りんご】</p>	<p>10(木)</p> <p>ブルーベリーデザート</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>魚のもみじ焼き</p> <p>玄米ごはん さつまいもみそ汁</p> <p>【目の愛護デー】</p>	<p>11(金)</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>ケチャップ いりたまご</p> <p>コッパン クリームスープ</p> <p>【運動をたのしもう】</p>
<p>こんだて</p>	<p>14(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15(火)</p> <p>ずんだもち</p> <p>さば塩焼き</p> <p>深川めし もずくスープ</p> <p>【十三夜】</p>	<p>16(水)</p> <p>ボンデケーキ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>【世界食糧デー】</p>	<p>17(木)</p> <p>みかん</p> <p>オクラのピリ辛和え</p> <p>定置網井</p> <p>ほろほろ豆腐汁</p> <p>【クイナの日】</p>	<p>18(金)</p> <p>チョコジャム</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>全粒粉パン オニオンスープ</p> <p>【五感で食べよう】</p>
<p>こんだて</p>	<p>21(月) 安波小・安田小欠食</p> <p>フーチャンプルー</p> <p>手づくりふりかけ</p> <p>麦ごはん チムシンジ</p> <p>【チムシンジ】</p>	<p>22(火) 安波小・安田小欠食</p> <p>パイ缶</p> <p>海の幸かき揚げ</p> <p>うっちゃんごはん 冬瓜のすまし汁</p> <p>【おやつを見直そう】</p>	<p>23(水) 国中欠食</p> <p>みかん</p> <p>焼き栗コロッケ</p> <p>きつねうどん 大根のごま和え</p> <p>【秋の味覚】</p>	<p>24(木)</p> <p>スパサラダ</p> <p>豚キムチ丼 わかめスープ</p> <p>【いのぶた】</p>	<p>25(金)</p> <p>いんげんソテー</p> <p>照り焼きパティ</p> <p>パーカーハウスパン 白花豆スープ</p> <p>【じゃがいも】</p>
<p>こんだて</p>	<p>28(月) 奥間小・辺土名小欠食</p> <p>柿</p> <p>肉じゃが</p> <p>竹輪のマヨネーズ焼き</p> <p>麦ごはん ごま汁</p> <p>【病気に負けない体】</p>	<p>29(火)</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>鶏ごぼうごはん れんこんサラダ</p> <p>【U・MA・MI】</p>	<p>30(水)</p> <p>手づくりごま団子</p> <p>あんかけ麺 塩昆布和え</p> <p>【一口30回かもう】</p>	<p>31(木)</p> <p>ハロウィンデザート</p> <p>アーモンド和え</p> <p>麦ごはん ハヤシライス</p> <p>【ハロウィン】</p>	<p>10月30日は 食品ロス削減の日</p> <p>日本の食品ロスの量は約472万トン1人1日あたり約103gの計算になるそうです。給食も好き嫌いせずにあと一口!</p>

日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1 (火)	秋の炊き込みご飯 すいとん ししゃも塩焼き 梨	鶏肉,大豆,油揚げ 豚肉,みそ ししゃも(子持)	米,もち米,粟,三温糖,油 すいとん	にんじん,あお豆,しいたけ,ぶなしめじ,しょうが,まいたけ だいこん,にんじん,ごぼう,葉ねぎ	かつお節,しょうゆ,みりん かつお節
2 (水)	マーボー焼そば 春雨サラダ もちもちドーナツ	豆腐,豚レバー,大豆,豚肉,みそ ハム 豆腐,ヨーグルト,スキムミルク,きなこ	油,ごま油,でん粉,麵 はるさめ,三温糖,ごま油,ゴマ 米粉,タピオカ,油,三温糖,黒糖,アーモンド	とうがんと,きくらげ,たまねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく きゅうり,にんじん,きくらげ	豆板醤,麻婆豆腐素(小麦・大豆・牛肉・豚肉・ゼラチン・ごま), オイスターソース,ポークブイオン しょうゆ,特濃酢 ベーキングパウダー
3 (木)	麦ごはん タコライス(具) アーサー入りゆし豆腐 シークワサーゼリー セサミトースト	牛肉,豚肉,豚レバー,大豆,チーズ ゆし豆腐,アーサー,オーシャンキング	米,麦 三温糖,油	たまねぎ,にんにく,トマト,レタス 葉ねぎ	チリパウダー,ナツメグ,クミン,パプリカ粉,ケチャップ,ウスター ソース かつお節,しょうゆ
4 (金)	ミネストローネ ピーンズサラダ みかん	ベーコン,鶏肉 ミックスピーンズ,とり肉	食パン,無塩バター,はちみつ,三温糖,ごま じゃがいも,三温糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,だいこん,パセリ,トマト,にんにく あお豆,きゅうり,カリフラワー,赤ピーマン,コーン 青切温州みかん	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,こしょう,ポークブイオン,チ キンガラ(卵・鶏肉),かつお節 イタリアンドレッシング
7 (月)	麦ごはん ガパオライス 目玉焼き風卵 フルーツヨーグルト あさりのスープ	豚肉,鶏肉 目玉焼き風卵(卵・乳・大豆・ゼラチン) ヨーグルト あさり,鶏肉	米,麦 ごま油,三温糖,でん粉 グラニュー糖	にんにく,ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ みかん,パイン,黄桃,バナナ,アロエ たまねぎ,とうがんと,にんじん,パセリ	オイスターソース,しょうゆ,みりん,こしょう,ナンブラー,バジル ソース(小麦・大豆) こしょう,白ワイン,しょうゆ,チキンガラ(卵・鶏肉)
8 (火)	アカマミごはん イナムドッチ ミスダル 千切イリチー	あずき 豚肉,厚揚げ,カステラかまぼこ,みそ 豚肉 細切昆布,豚肉	米,麦,ごま ごま 三温糖,ごま 三温糖,油	しいたけ,こんにゃく 切干大根,にんじん,こんにゃく	ポークブイオン,かつお節 しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん,ポークブイオン,かつおだし
9 (水)	カレーうどん ごまじゃこサラダ アップルケーキ	鶏肉,油揚げ チリメン,糸けずり 卵,牛乳	うどん,三温糖,油 ごま,ごま油,三温糖 小麦粉,ケーキミックス(小麦),アーモンド,三温 糖,無塩バター	たまねぎ,小松菜,きくらげ,しいたけ,長ねぎ,にんじん キャベツ,にんじん,きゅうり りんご	カレー粉(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),カレー粉,しょうゆ,ウスター ソース,みりん,チキンブイオン(鶏肉),だし昆布,かつお節 特濃酢,しょうゆ ベーキングパウダー,カラギ
10 (木)	玄米ごはん さつまいものみそ汁 魚のみみじ焼き きんぴらごぼう ブルーベリーゼリー	豚肉,みそ しいら,ヨーグルト,みそ 豚肉 ブルーベリーゼリー	米,玄米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖,ごま,ごま油,油 ブルーベリーゼリー	だいこん,豆苗,こんにゃく,にんじん,ごぼう パセリ,にんじん ごぼう,にんじん,ピーマン,こんにゃく	かつお節 こしょう しょうゆ,みりん,七味唐辛子
11 (金)	コッペパン クリームスープ いりたまご かぼちゃサラダ	鶏肉,スキムミルク,白いんげん豆 卵,ウインナー 生クリーム,チーズ	コッペパン じゃがいも,小麦粉,無塩バター 油 ノンエッグマヨネーズ,アーモンド	にんじん,はくさい,パセリ キャベツ,たまねぎ かぼちゃ,赤ピーマン,きゅうり,たまねぎ	こしょう,冷凍チキンブイオン(鶏肉) ケチャップ
15 (火)	深川めし もずくスープ さば塩焼き ずんだもち	あさり,豚肉,油揚げ,大豆 もずく,白かまぼこ さば 青大豆,スキムミルク	米,麦,油 ごめサラダ油 三温糖,白玉だんご	にんじん,しいたけ,葉ねぎ,しょうが とうがんと,えのきたけ,にんじん,しいたけ,ねぎ,しょうが グリーンピース(大豆)	かつお節,しょうゆ,みりん しょうゆ,冷凍チキンブイオン(鶏肉),かつお節
16 (水)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ボンデケーキ	豚肉,豚レバー,大豆 とり肉 チーズ	スパゲティ(小麦粉),オリーブ油 コールスロートレッシング,三温糖 じゃがいも,タピオカ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,いんげん,マッシュルーム,にん じんに,トマト キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,シークワサー	デミグラスソース(小麦・鶏肉),ケチャップ,こしょう,ウスター ソース,赤ワイン こしょう
17 (木)	麦ごはん 定置網井 ほろほろ豆腐汁 オクラのピリ辛和え みかん	ガーラ(あじ) ゆし豆腐,もずく,みそ	米,麦 米粉,でん粉,油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,にら,赤ピーマン,たまねぎ,きくらげ だいこん オクラ,きゅうり,にんじん,白菜キムチ(大豆・小麦) みかん(マーサンドー)	しょうゆ,コチジャン,オイスターソース かつお節 キムチ(いか・大豆・りんご),しょうゆ
18 (金)	全粒粉パン オニオンスープ タンダーチキン グリーンサラダ チョコジャム	ベーコン 鶏肉,ヨーグルト とり肉	全粒粉パン 三温糖 ジャム(乳)	ほうれん草,たまねぎ,にんじん,パセリ,セロリ,コーン しょうが,にんにく ブロッコリー,きゅうり,コーン	しょうゆ,こしょう,冷凍チキンブイオン(鶏),ガラポーク しょうゆ,カレー粉,パプリカ粉 タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)
21 (月)	麦ごはん チムシンジ フーチャンプルー 手づくりふりかけ うっちゃんごはん	豚レバー,豚肉,みそ 豚肉,卵,豆腐 チリメン,糸けずり,青のり 鶏肉	米,麦 じゃがいも ふ,ごめサラダ油 ゴマ,三温糖	にんじん,葉ねぎ,しょうが,にんにく キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん ごま,三温糖	みりん,かつお節 かつおだし,しょうゆ しょうゆ,みりん
22 (火)	うっちゃんごはん 冬瓜のすまし汁 海の幸かき揚げ パイン缶	鶏肉 豆腐,わかめ さくらえび,いかげそ,ちくわ,卵	米,麦,油 さつまいも,小麦粉,三温糖,油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,あお豆 とうがんと,えのきたけ,こんにゃく たまねぎ,にんじん,奥みどり パイン	うっちゃん,カレー粉,ポークブイオン,しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん,かつお節,だし昆布
23 (水)	きつねうどん 焼き栗コロッケ 大根のごま和え みかん	豚肉,なると,油揚げ 焼き栗コロッケ(小麦),油 チリメン,みそ	うどん,三温糖 ごま,三温糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,しいたけ だいこん,にんじん,きゅうり みかん(タルガヨー)	かつお節,煮干しだし(さば),しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん
24 (木)	麦ごはん 豚キムチ丼 わかめスープ スパサラダ	いのぶた 豆腐,わかめ シーチキンヨーグルト	米,麦 三温糖,ごま油,でん粉	白菜キムチ(小麦・大豆),たまねぎ,にんじん,にんにくの芽, にんにく えのきたけ,たけのこ,長ねぎ にんじん,キャベツ	キムチ味(小麦・大豆),しょうゆ,みりん こしょう,しょうゆ,みりん,冷凍チキンブイオン(鶏肉),ガラポーク 酢,しょうゆ
25 (金)	バーカーハウスパン 白花豆スープ 照り焼きパティ いんげんソテー	白いんげん,鶏肉,牛乳,生クリーム 鶏の照焼パティ(小麦・鶏肉・大豆・りんご) 豚肉	バーカーハウスパン じゃがいも,小麦粉,無塩バター 油	たまねぎ,にんじん,あお豆,パセリ インゲン,パパイア,にんじん,こんにゃく,にんにく	こしょう,チキンガラ(卵・鶏肉) しょうゆ,こしょう
28 (月)	麦ごはん ごま汁 竹輪のマヨネーズ焼き 肉じゃが	豚肉,豆腐,みそ ちくわ,スキムミルク,粉チーズ,牛乳,糸けず 豚肉	米,麦 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,三温糖,油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな パセリ にんじん,たまねぎ,インゲン,こんにゃく,にんにく,しょうが	かつお節 しょうゆ,みりん,かつお節
29 (火)	鶏ごぼうごはん 揚げ出し豆腐 れんこんサラダ	鶏肉,油揚げ,ちきあぎ 豆腐 シーチキン	米,麦,油 でん粉,小麦粉,油,三温糖 三温糖	ごぼう,にんじん,あお豆 しょうが,だいこん,葉ねぎ だいこん,こまつな,れんこん,きゅうり,コーン,にんじん	かつお節,しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん,かつお節 しょうゆ,特濃酢
30 (水)	あんかけ麺 塩昆布和え 手づくりごま団子	豚肉,いか ハム,塩昆布(小麦・大豆),糸けずり こしあん	ごま油,油,でん粉,麵 油,三温糖 白玉粉,ごま油	にんじん,しいたけ,パクチョイ,はくさい,しょうが,にんにく にんじん,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,こしょう,オイスターソース,ガラポーク 酢
31 (木)	麦ごはん ハヤシライス アーモンド和え パンブキンパバロア	豚肉 オーシャンキング	米,麦 三温糖,小麦粉,無塩バター ごま油,アーモンド	にんにく,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,マッシュルーム,セ ロリ,あお豆,トマト キャベツ,切干大根,こまつな,ぶなしめじ,にんじん,シー クワサー	ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉),デミグラスソース(小麦・鶏肉), ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン しょうゆ,こしょう