令和2年

10月の予定献立

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。

読書週間（10/27～11/9）は絵本献立を実施します♫

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

伊良部調理場　TEL:78－3311　FAX:78－3151

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcl	21.1～32.5 g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcl	27. 0～41.5g	18.4～27.7g

国のコロナ対策支援を受け県産和牛の提供をしていただきました。
食材の流通を円滑にし、食品ロスを防ぐため、沖縄県畜産振興公社さんの協力のもと県産和牛の提供をしていただきました。
今回、伊良部調理場では
６日（火曜日）に
『高級牛丼』として宮古牛が登場します！
お楽しみに☺

「世界食料デー」月間 2020 10/1(木)▸10/31(土)　みんなで食べる幸せを

◆もう一口食べる努力を◆
給食で苦手な食べ物が出たとき、初めて食べる料理が出たとき、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人は居ませんか？
あなたが残した「ほんの少しの給食」が全校生徒分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけ頑張ってみましょう。

10／16は国連が制定した世界食料ﾃﾞｰ。世界の食料問題について考える日です。
世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。
世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝をし、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみましょう。

	1(木)　十五夜	2(金)　とうふの日
こんだて	切り干し大根煮／牛乳／ふきゃぎ／きびごはん／けんちん汁	きびなごの甘酢かけ／牛乳／パパイヤイリチー／ごはん／ゆしどうふ
あか	沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、油揚げ、ぶたにく、小豆	ゆしどうふ、かつお節、白みそ、ﾎﾟｰｸﾗﾝﾁｮﾝﾐｰﾄ、きびなご
き	こめ、きび、さといも、ごま油、さとう、油、もち粉、（しょうゆ）	こめ、油、上新粉、でんぷん、さとう、黒ごま、（しょうゆ、かつおだし、みりん、酢）
みどり	しめじ、にんじん、だいこん、切り干し大根、にら	こまつな、えのき、ﾊﾟﾊﾟｲﾔ、にんじん、にら、しょうが
小学校	C 710 P 28.6 F 16.9	C 621 P 26.9 F 20.5
中学校	C 833 P 34.4 F 19.6	C 768 P 32.7 F 24.4

	5(月)	6(火)　宮古牛牛丼	7(水)	8(木)　5年生欠食	9(金)
こんだて	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え／牛乳／ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ／オニオンスープ	だいコーンサラダ／牛乳／高級牛丼／アーサのみそ汁	青りんごｾﾞﾘｰ／牛乳／海藻ｻﾗﾀﾞ／Caたっぷりｵﾑﾚﾂ／ピラフ／野菜ｽｰﾌﾟ	とりのから揚げ／牛乳／きんぴらごぼう／玄米入りごはん／冬瓜のみそ汁	ジャーマンポテト／牛乳／コッペパン／あさりのﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ
あか	ぶたにく、ぶたﾚﾊﾞｰ、だいず、紅麹ﾊﾑ、ﾂﾅ	ぎゅうにく、ｱｰｻ、沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、白みそ、ﾂﾅ	無塩せきﾍﾞｰｺﾝ、とりにく、たまご、かいそう、ﾂﾅ	わかめ、こんぶ、かつお節、白みそ、とりにく	脱脂粉乳、あさり、白いんげん豆、無塩せきﾍﾞｰｺﾝ
き	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ麺、さとう、こむぎこ、油、じゃがいも、油麩使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ、（ｳｽﾀｰｿｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ、ﾐｰﾄｿｰｽ、ﾎﾟｰｸｴｷｽ、塩、ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ、鶏ｶﾞﾗ、しょうゆ、こしょう）	こめ、油、さとう、（料理酒、しょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、りんご酢）	こめ、油、でんぷん、白ごま、さとう、ｵﾘｰﾌﾞ油、（塩、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ、ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ、鶏ｶﾞﾗ、塩、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ、酢、しょうゆ）	こめ、げんまい、上新粉、でんぷん、油、さとう、白ごま、油、ごま油、（しょうゆ、塩こうじ、塩、こしょう、みりん、七味唐辛子）	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、油、じゃがいも、（イースト、塩、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ、白ﾜｲﾝ、こしょう、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、酢、しょうゆ）
みどり	にんじん、たまねぎ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ、ﾊﾟｾﾘ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	しょうが、にんにく、たまねぎ、こんにゃく、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、えのき、長ねぎ、だいこん、にんじん、ｺｰﾝ	にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、長ねぎ、だいこん、りんご果汁	とうがん、えのき、しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、木くらげ、にら	ﾄﾏﾄ、たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、ｾﾛﾘ、ﾊﾟｾﾘ
小学校	C 603 P 26.2 F 21.4	C 646 P 32.4 F 20.8	C 591 P 20.5 F 21.4	C 576 P 23 F 18.2	C 583 P 22 F 21
中学校	C 745 P 32.4 F 25.9	C 800 P 40.3 F 24.8	C 727 P 25.2 F 26.3	C 736 P 33.3 F 21.3	C 736 P 27 F 25

	12(月)	13(火)　さつまいもの日	14(水)	15(木)	16(金)　世界食料ﾃﾞｰ（おにぎりｱｸｼｮﾝ）
こんだて	パインゼリー／牛乳／ハンバーグ、目玉焼き／野菜（ﾚﾀｽ・きゅうり・ﾄﾏﾄ）／ロコモコ丼／コーンポタージュ	グルクンの甘酢かけ／牛乳／はくさいのおひたし／さつま芋ごはん／小松菜のみそ汁	フルーツ杏仁風ﾌﾟﾘﾝ／牛乳／ホイコーロー風野菜炒め／きびごはん／大根スープ	チキンのてりやき／牛乳／わかめの酢の物／きのこごはん／にらスープ	りんご／牛乳／菜の花のごま和え／セルフおにぎり（ごはん/のり/なっとうみそ）／豚汁
あか	とりにく、ぶたにく、たまご、ｾﾞﾗﾁﾝ、豆乳	沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつお節、たかさご、あぶらあげ	紅麹ﾊﾑ、ぶたにく、豆乳	とりにく、あぶらあげ、紅麹ﾊﾑ、こんぶ、かつお節、わかめ	あまのり、なっとう、白みそ、かつお節、ﾂﾅ、ぶたにく、沖縄豆腐、こんぶ
き	こめ、さとう、加工でんぷん、水あめ、油、（ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、塩、こんぶだし、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、こしょう）	こめ、さつまいも、白ごま、でんぷん、油、こくとう、（塩、しょうゆ、みりん、こしょう、酢、かつおだし）	こめ、きび、さとう、油、水あめ、加工でんぷん、（鶏ｶﾞﾗ、ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ、塩、こしょう、しょうゆ、ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ、料理酒、ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ）	こめ、白ごま、さとう、ｵﾘｰﾌﾞ油、（みりん、しょうゆ、塩、酢）	こめ、さとう、じゃがいも、油、白ごま、（しょうゆ）
みどり	ﾚﾀｽ、きゅうり、ﾄﾏﾄ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ｺｰﾝ、裏ごしｺｰﾝ、ﾊﾟｾﾘ、ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ果汁・果肉、ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	こまつな、にんじん、たまねぎ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、黄ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ、しょうが、はくさい	だいこん、長ねぎ、木くらげ、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ、たまねぎ、にんじん、ももﾋﾟｭｰﾚｰ、あんず果汁	にんじん、しいたけ、あお豆、はくさい、木くらげ、ｺｰﾝ、長ねぎ、にら、しょうが、だいこん、きゅうり	しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、なのはな、はくさい、りんご
小学校	C 654 P 22.7 F 17.5	C 600 P 27.7 F 17.6	C 574 P 23.7 F 14.2	C 538 P 29.4 F 15.8	C 606 P 26.5 F 15.3
中学校	C 810 P 28.1 F 21.4	C 696 P 30.6 F 18.9	C 691 P 28.5 F 16.1	C 647 P 35.2 F 17.7	C 737 P 31.7 F 17.3

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)　カジマヤー
こんだて	みかん（1/2こ）／牛乳／キャベツサラダ／宮古そば	サンマの蒲焼き風／牛乳／パパイヤの梅じょうゆ和え／ごはん／具だくさん汁	牛乳／フルーツポンチ／ビビンバ／春雨スープ	ほうれん草ｻﾗﾀﾞ／牛乳／国産鶏と根菜の平つくね／ひじきごはん／白菜のみそ汁	ｻｰﾀｰｱﾝﾀﾞｷﾞｰ（紅いも）／牛乳／クーブイリチー／黒米ごはん／なまりのみそ汁
あか	ぶたにく、平かまぼこ、かつお節	沖縄豆腐、白みそ、こんぶ、かつお節、さんま、とりささみﾁｬﾝｸ	ぶたにく、赤みそ、きんしたまご、とりにく	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、だいず、沖縄豆腐、わかめ、こんぶ、かつお節、白みそ、とりにく、とりささみﾁｬﾝｸ	なまり節、沖縄豆腐、わかめ、こんぶ、かつお節、白みそ、平かまぼこ、ぶたにく、たまご、牛乳
き	こむぎこ、あぶら、さとう、（みりん、しょうゆ、塩、酢、塩ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	こめ、げんまい、さといも、でんぷん、油、さとう、（しょうゆ、みりん、山海ぶし）	こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、緑豆はるさめ、（ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ、しょうゆ、みりん、ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ）	こめ、油、さといも、パン粉、でんぷん、さとう、ごま油加工でんぷん、白ごま、（料理酒、塩、しょうゆ、酢）	こめ、黒米、さとう、油、こむぎこ、べにいも、ｺｰﾝｽﾀｰﾁ、（しょうゆ、ﾎﾟｰｸﾌﾞｲﾖﾝ、料理酒、みりん、塩）
みどり	しょうが、青ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、きゅうり、みかん	にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、ﾊﾟﾊﾟｲﾔ	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、木くらげ、はくさい、にら、みかん、ﾊﾟｲﾝ、黄桃、ﾅﾀﾃﾞｺｺ	にんじん、青ねぎ、はくさい、たまねぎ、れんこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし	とうがん、えのき、にんじん、たけのこ、こんにゃく、にら
小学校	C 534 P 30.3 F 16.5	C 666 P 26.3 F 24.4	C 639 P 24.5 F 20.8	C 551 P 25.3 F 18.3	C 675 P 22.3 F 24.2
中学校	C 625 P 34.8 F 18	C 760 P 29.2 F 25.1	C 792 P 29.7 F 24.8	C 667 P 29.9 F 21	C 774 P 26.1 F 25.1

	26(月)	27(火)　📖おいしいおほしさま📖	28(水)　📖きつねのﾎｲﾃｨ📖	29(木)　📖しょうたとなっとう📖	30(金)　📖ぼくのかぼちゃ📖
こんだて	柿／肉じゃが／牛乳／ゆかりごはん／たまねぎ入りわかめのみそ汁	筑前煮／牛乳／青菜ふりかけ／ごはん／切り干し大根入りみそ汁	ヨーグルト／牛乳／レタスサラダ／白身魚のﾌﾗｲ／カレーライス	なっとう／牛乳／和風肉団子／野菜炒め／ごはん／小松菜ときのこのみそ汁	かぼちゃクッキー／牛乳／まめ豆サラダ／かぼちゃﾁｬｳﾀﾞｰ／なかよしパン
あか	わかめ、沖縄豆腐、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、白みそ、ぶたにく	沖縄豆腐、こんぶ、かつお節、白みそ、とりにく、ﾁﾘﾒﾝ	だいず、鶏ﾚﾊﾞｰ、ﾊﾑ、生乳、脱脂粉乳	だいず、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、ﾂﾅ、あつあげ	脱脂粉乳、とりにく、だいず
き	こめ、じゃがいも、さとう、油、（しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだし）	こめ、さといも、油、さとう、白ごま、ごま油、（しょうゆ、料理酒、みりん）	こめ、じゃがいも、油、パン粉、こむぎこ、でんぷん、油、さとう、ｵﾘｰﾌﾞ油、ﾊﾞﾀｰ、（ｶﾚｰ粉、ｶﾚｰﾌﾚｰｸ、ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、塩、酢、しょうゆ）	こめ、さとう、油、加工でんぷん、（しょう、塩、ｶﾂｵ・こんぶｴｷｽ、からし、酢）	こむぎこ、さとう、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、油、上新粉、ｲｰｽﾄ、塩、ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ、こしょう、ｼﾁｭｰﾙｳ、りんご酢、酢）
みどり	ゆかり、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、あお豆、にんにく、柿）	切り干し大根、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんにゃく、れんこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、こまつな	にんじん、たまねぎ、にんにく、ﾘｰﾌﾚﾀｽ、ﾄﾏﾄ、だいこん、ｺｰﾝ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	しめじ、えのき、こまつな、たまねぎ、にんにく、しょうが、ｷｬﾍﾞﾂ、にんじん、もやし	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、こまつな、ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり、あお豆、ｺｰﾝ、かぼちゃ
小学校	C 578 P 24.3 F 14.8	C 553 P 26.1 F 14.1	C 718 P 23.6 F 21.4	C 555 P 23.9 F 17.1	C 717 P 23.7 F 24.5
中学校	C 706 P 29.2 F 17	C 675 P 31.8 F 16.1	C 868 P 27.6 F 24.8	C 702 P 29.3 F 20.7	C 847 P 28.6 F 27