

令和 6年

10月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
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

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL : 0980 - 77 - 8488

FAX : 0980 - 77 - 8490

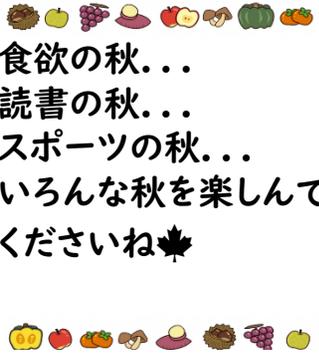
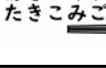
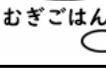
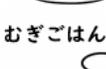
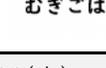
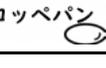
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

こ ん だ て	 食欲の秋... 読書の秋... スポーツの秋... いろんな秋を楽しんで くださいね 	1(火)  パンバンジーサラダ (おぎごはん) (ぐ)  とうがんの そぼろあんかけどん	2(水)  パパイヤチャンプルー なっとうみそ  おぎごはん ◎ (除去食対応) クーリジン	3(木) なし  さかなのみじやき  あきのみかくいり たきこみごはん	4(金)  まめサラダ  チキンのこうそうやき  おぎごはん
	7(月)  ラタトゥイユ グラタン  フォカッチャ	8(火)  きせつやさいのごまあえ いわしおかに  おぎごはん	9(水)  あべかわいも (おぎごはん) (ぐ)  ちゅうかどん ◎ (除去食対応)	10(木)  ネーブル  アーモンドいり かぼちゃのサラダ  おぎごはん	11(金)  うのはないため ちぐさやき  おぎごはん
	14(月) スポーツの日 	15(火)  ネーブル (おぎごはん) (ミート) (やさいとチーズ)  タコライス	16(水)  カップもずく いらぶじまの マグロフライ  おぎごはん	17(木) 沖縄そばの日  うんしゅうみかん (めん) ジャがいもタシヤー (ぐとしる)  おきなわそば	18(金)  やさいたっぷりぶたブルコギ ミニにくまん  おぎごはん ◎ (除去食対応) ちゅうかふう コーンスープ
	21(月)  いものあめがらめ (おぎごはん) ◎ (除去食対応) (ぐ)  おやくどん	22(火)  パンサンサー とうふのきのこあんかけ  おぎごはん	23(水) 二十四節気「霜降」にちなんだ献立  かき ぎゅうにくのしぐれに しゃげフライ  おぎごはん	24(木)  とうがんとたこの シークワーサーあえ  ミヌダル  おぎごはん	25(金)  ポテトブロッコリーソテー  ケチャップ ウンナー  おぎごはん
	28(月)  フルーツヨーグルトあえ ピクルスペットらづけ  おぎごはん	29(火) ◎ (除去食対応)  にんじんシリシリー こもちししやもフライ  おぎごはん	30(水)  あつあげとカシューナッツの みそいため ミニやきぎょうぎ  おぎごはん ◎ (除去食対応) レンファンタン	31(木) 西城小5年欠食  ひじきとちくわのあえもの べにいもごまだんご  おぎごはん	10月7日(月)~11日(金)の 献立は、本の中にあるレシピと秋 が旬の食べ物をテーマに作ります。 給食時間の中で、献立についての 紹介をするので、家庭での会話で、 その日の給食がどういった内容 だったのか聞いてみてくださいね。 