



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※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。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血やにく、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=たんぱく質	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	★10月の欠食予定★ 1日 久松中3年 1日~3日 北中2年 久松中2年 鏡原中2年 1日~4日 鏡原中3年 西辺中3年 2日 東小3年 2日~4日 北中3年 西辺中2年 3日 西辺中1年 3日~4日 南小5年 7日 鏡原小全 北中3年 池間小中全	1(火) オレンジ れんこんいりひらつくねトマトソース (小1コ、中2コ) コーンピラフ フレンチサラダ	2(水) 【豆腐の日】 ささみのわふうサラダ タマナーチャンプルー ごはん かぼちゃのみそしる	3(木) かぼちゃとおおまめのサラダ チリミート フォカッチャ ベジタブルスープ	4(金) 【いわしの日】 かいそうサラダ いわしかんろに ごはん こんさいごまみそに	
	あかき	8日~11日 平良中3年	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、レンコンいりひらつくねトマトソース あぶら、こめ	豆腐、あぶらあげ、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう あぶら、こめ	ぶたにく、ぶたレバー、ミックスビーンズ、だいず、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、フォカッチャ	かまぼこ、ぶたにく、みそ、かいそう、いわしかんろに、かつあげ、ぎゅうにゅう さとう、こくとう、ごま、さいとも、こめ
	みどり	10日 北小5年 24日 西辺小5年 30日 北中全	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、オレンジ、コーン、にんにく C 670 P 27 F 25.3 C 947 P 39.2 F 38.7	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、コーン、かぼちゃ、ブロッコリー C 564 P 26.6 F 15.9 C 684 P 32 F 18	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、パセリ、トマト、にんにく、かぼちゃ、えだまめ C 638 P 26 F 24.2 C 711 P 29.3 F 27.3	こんにゃく、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、パパイア C 653 P 28.4 F 18.5 C 770 P 33.2 F 20
	小学校 中学校					
こ ん だ て	7(月)	8(火) カップもずく ちぐさやき ごはん じゃこおかかあえ	9(水) 【カジマヤー献立】 クープイリチー グルクンのシークワサーソース ごはん シムヌ	10(木) 【目の愛護デー】 ブルーベリーゼリー マセドアンサラダ トマトリゾット テリやきチキンパティ	11(金) かんこくふうサラダ ぎょうざ ごはん じゃがぶたキムチ	
	あかき	とりにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう じゃがいも、あぶら、こめ	あぶらあげ、かまぼこ、とりにく、かつおぶし、ちりめん、カップもずく、ちぐさやき、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめ	こんぶ、グルクン、かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう てんぷん、さとう、あぶら、こめ	とりにく、だいず、しろいんげんまめ、てりやきチキンパティ、ぎゅうにゅう オリーブあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さつまいも、ブルーベリーゼリー、こめ	ぎょうざ、のり、ぶたにく、かつあげ、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、パパイア、りんご	きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、ほうれんそう、えだまめ	こんにゃく、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、シークワサー	きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、パセリ、コーン、トマト、にんにく	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、はくさいキムチ、こまつな、パパイア、えだまめ
	小学校 中学校	C 620 P 20.3 F 18.2 C 752 P 24.2 F 21.2	C 565 P 24.7 F 18.2 C 670 P 28.7 F 19.9	C 616 P 31 F 15.9 C 678 P 34.8 F 16.6	C 547 P 23.1 F 19 C 626 P 25.7 F 21	C 641 P 23.1 F 20.2 C 773 P 27.1 F 23.6
こ ん だ て	14(月)	15(火) 【秋の献立】 ほうれんそうのマヨあえ はなやさいソテー ごはん あきやさいのシチュー	16(水) みかん きんぴらにくだんご ひじきサラダ きのこたきこみごはん	17(木) 【琉球料理の日】 パパイアイリチー いもくじてんぶら ごはん もずくのみそしる	18(金) アーサのあつやきたまご みそにこみうどん さつまいもとツナのサラダ	
	あかき	とりにく、にくだんご、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも、こめ	とりにく、ひじき、かつおぶし、ぎゅうにゅう、きんぴら、にくだんご ごまあぶら、あぶら、ごま、こめ	もずく、ぶたにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう あぶら、いもくじてんぶら、こめ	あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、アーサのあつやきたまご、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さつまいも、うどん	
	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、しめじ、しいたけ、パセリ、コーン、にんにく、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、えだまめ、れんこん	きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、しめじ、しいたけ、しょうが、ごぼう、えだまめ、れんこん、みかん	たまねぎ、とうがらし、にんじん、ながねぎ、パパイア	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、しょうが、こまつな、カリフラワー	
	小学校 中学校	C 647 P 23 F 20.7 C 797 P 27.7 F 24.3	C 621 P 21.9 F 20.7 C 733 P 25.4 F 23.4	C 669 P 19.3 F 21.7 C 781 P 22.9 F 24.5	C 564 P 24.7 F 28.4 C 666 P 28.1 F 33.2	
こ ん だ て	21(月)	22(火) グレープフルーツ いわしのトマトに メキシカンライス キャベツサラダ	23(水) はくさいのそばろに あげつくね ごはん こまつなのみそしる	24(木) ほうれんそうオムレツ あざりとトマトのスパゲティ さつまいもとえだまめのサラダ	25(金) ごまあえ ホキてんたまあげ ごはん ぶたにくのしらたきいため	
	あかき	あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう てんぷん、ごまあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、さいとも、こめ	とりにく、ツナ(マグロ)、きなき、いわしトマトに、ぎゅうにゅう あぶら、マーガリン、こめ	あぶらあげ、とりにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう、あげつくね てんぷん、さとう、あぶら、こめ	あざり、ほうれんそうオムレツ、ぎゅうにゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、スパゲティ、さつまいも	ちくわ、ぶたにく、ホキてんたまあげ、あつあげ、ぎゅうにゅう ねりこま、さとう、あぶら、ごま、こめ
	みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、グレープフルーツ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、グレープフルーツ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんにく	にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、しょうが、こまつな、いんげん	きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、えだまめ、なす	こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、にんよ、ほうれんそう、こまつな
	小学校 中学校	C 610 P 21.9 F 20.8 C 744 P 26.3 F 24.6	C 608 P 24.4 F 21.1 C 733 P 28.7 F 24.8	C 611 P 23.9 F 22.7 C 715 P 28 F 24.3	C 570 P 22 F 21.9 C 714 P 27.1 F 27.3	C 607 P 25.4 F 19.2 C 712 P 29.6 F 20.9
こ ん だ て	28(月)	29(火) オレンジ さばしおやき (小1コ、中2コ) かやくごはん キャベツのあまずあえ	30(水) きりぼしだいごんのちゅうかあえ レバニラ ごはん サムゲタンふうスープ	31(木) 【ハロウィン献立】 カラフルサラダ キャベツメンチカツ パン べにいものポターージュ	食欲の秋ともよばれる秋です。 10月もいろいろな行事食を提供する予定です。ハロウィン献立では、宮古島産の紅芋を使ってポターージュを作ります。宮古島の紅芋は色が濃いので、紅芋のお菓子や料理などにも使われています!	
	あかき	とりにく、ベーコン、ミックスビーンズ、ぎゅうにゅう じゃがいも、さとう、あぶら、アーモンド、こめ	あぶらあげ、さばしおやき、かまぼこ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー てんぷん、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ、もちこめ	とりにく、だいず、しろいんげんまめ、キャベツメンチカツ、ぎゅうにゅう じゃがいも、あぶら、べにいも、パン	
	みどり	キャベツ、きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、にんにく、こまつな、ブロッコリー	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、こまつな、えだまめ	キャベツ、きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが、きりぼし、だいごん、こまつな、いんげん、レバニラ	きゅうり、たまねぎ、あかピーマン、パセリ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー	
	小学校 中学校	C 569 P 23.4 F 16.8 C 692 P 27.7 F 19.6	C 600 P 23.9 F 22.5 C 780 P 31.4 F 30.7	C 572 P 21 F 18.4 C 696 P 24.9 F 21.5	C 698 P 25.6 F 29.5 C 760 P 28.1 F 32.3	

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュース等は平良調理場で作っています)
※パンは「新里商店」に配送を委託しています。

