

令和6年  
10月の予定献立表



食品群	体内ではたたらき
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

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	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※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。



《欠食予定》

7日 小学校全欠食

15日～18日 中3欠食

16日～18日 中2欠食



こ ん だ て	<p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「JAおきなわ宮古地区女性部」様より 宮古みそ寄贈 提供日:11日(金)</p> <p>《無償提供品のご案内》</p> <p>「上野地区の農家」様より とうがん寄贈 提供日:28日(月)</p>	1(火) りっちゃんのげんきサラダ あおきりみかん 牛乳	2(水) 豆腐の日 (むぎごはん)(ビビンバのぐ)(やさい) 牛乳 ピビンバどん スンドゥブチゲ	3(木) パイナップル (むぎごはん)(もずくあん) 牛乳 もずくどん おきなわみそしる	4(金) イワシの日 ぶたにくのしょうがいため 牛乳 いわしのかんろに むぎごはん なんこうのみそしる
	小学校 中学校	C 605 P 22 F 16.8 C 740 P 26.4 F 19.7	C 607 P 25.3 F 18.6 C 749 P 31.2 F 22	C 611 P 26.1 F 16.8 C 745 P 32 F 19.5	C 621 P 31.3 F 16.4 C 761 P 38.5 F 18.8
こ ん だ て	7(月) 下地中台湾交流記念献立 てづくりパイナップルケーキ (むぎごはん)(ルーローハンのぐ) 牛乳 ルーローハン ルオポータン	8(火) 10/10目の愛護デー献立 ブルーベリーゼリー (むぎごはん)(カレールー) 牛乳 べにいもカレー コリンキーのマリネ	9(水) カジマヤー クープイリチー にくだんごケチャップあじ 牛乳 むぎごはん シームヌ	10(木) まぐろの日 オレンジ まぐろフライ 牛乳 カルシウム たっぶりごはん パパイヤちゃんぶるー	11(金) 10/13さつまいもの日、豆の日献立 宮古みそ無償提供 だいずとやさいのもの 牛乳 さつまいもてんぶら むぎごはん あかうおのみそしる
	小学校 中学校	C 791 P 29.2 F 32.8 C 980 P 35.6 F 40.1	C 643 P 19.4 F 15.5 C 783 P 23.3 F 18	C 597 P 24.8 F 13 C 717 P 29.6 F 13.9	C 586 P 22.2 F 16.8 C 717 P 26.7 F 19.5
こ ん だ て	14(月) スポーツの日 	15(火) 10/12豆乳の日献立 とうがんのそばろに あじつけのり 牛乳 むぎごはん とうにゅういり とんじる	16(水) 世界食糧デー チーズおから キャベツのメンチカツ 牛乳 むぎごはん とうがんのスープ	17(木) 沖縄そばの日 オレンジ (めん)(しる)(にく)(かまぼこ) 牛乳 みやこそば こまつなとツナのあえもの	18(金) 10/20世界骨粗鬆症デー きりぼしナポリタン 牛乳 だいずととうふのフライ カルシウム たっぶりごはん わかめスープ
	小学校 中学校	C 634 P 28.6 F 17.7 C 778 P 34.8 F 20.8	C 635 P 23.6 F 21.9 C 779 P 28.6 F 26.1	C 579 P 32 F 15.3 C 708 P 38.8 F 18	C 650 P 21.7 F 21.5 C 775 P 24.8 F 23.7
こ ん だ て	21(月) 食育～滋賀県～ プリン 牛乳 こぎよのてんぶら(小2個・中3個) むぎごはん じゅんじゅん	22(火) 宮古島産カップもずく 牛乳 てづくりおかかふりかけ カルシウム たっぶりごはん ぶたにくのみそいため	23(水) 10/25世界パスタデー グレープフルーツ 牛乳 バジリコスパゲティー パパイヤのぶたしゃぶサラダ	24(木) じゃがぶたキムチ 牛乳 ちくわのマヨネーズやき むぎごはん アーサのみそしる	25(金) ポテトサラダ 牛乳 きなこあげパン チキンとセロリのスープ
	小学校 中学校	C 653 P 19.8 F 21.4 C 805 P 24.2 F 26.1	C 522 P 21.1 F 12.4 C 637 P 25.3 F 13.9	C 584 P 20.4 F 26.7 C 717 P 25.1 F 32.8	C 657 P 27.8 F 18.7 C 792 P 33.5 F 20.9
こ ん だ て	28(月) 10/26柿の日献立 とうがん無償提供 かき 牛乳 なっとうみそ むぎごはん とうがんのカレーに	29(火) はるさめサラダ 牛乳 (カルシウムたっぶりごはん)(マーボーとうふ) マーボーとうふ どん オクラとかにかまのスープ	30(水) キャベツのいためもの 牛乳 さばのガーリックトマトソテー カルシウム たっぶりごはん へちまのクリームスープ	31(木) ハロウィン かぼちゃムース 牛乳 ハンバーグ マヨネーズソースがけ コーンピラフ オニオンスープ	10月16日は 世界食料デー 国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。
	小学校 中学校	C 620 P 22.4 F 18.7 C 757 P 27.1 F 22.1	C 676 P 28.3 F 22.2 C 841 P 35.3 F 26.7	C 634 P 25 F 22 C 780 P 30.3 F 26.3	C 670 P 21.5 F 27.6 C 834 P 26.8 F 34.1