

	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcl	26.8 g	18.0 g
中学	830 kcl	34.2 g	23.0 g

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。

こ ん だ て	今月の糸満産野菜♪ とうがん ゴーヤー なす へちま こまつな	今月も無償提供があります♪ * 塩ちんすこう (沖縄県) * 紅芋 (沖縄県) * 黒糖アガラサー (JAおきなわ) うれしいな~	★ 10月の行事 ★ *10月4日【いわしの日】 *10月10日【目の愛護デー】 *10月12日【カジマヤー】 *10月17日【沖縄そばの日】 *10月19日【食育の日】 *10月31日【ハロウィン】		1 (金)
こ ん だ て	4(月)【いわしの日献立】 いわしのしょうが煮 ごはん 大根と鶏肉のうま煮	5(火) ゴーヤーチャンプルー ごはん シカムドゥチ	6(水) オレンジ ひじきいため ごはん 秋野菜の豚汁	7(木) ナスとひき肉いため ごはん 中華スープ	8(金)【目の愛護献立】 ブルーベリー ジャム コッペパン あげパン (潮小・潮中) 黒糖パン (その他の学校) やさいスープ ほうれん草オムレツ 鮭のクリーム煮
こ ん だ て	11(月) ひじき入りたまごやき ごはん シブインシー	12(火)【カジマヤー献立】 塩ちんすこう クーブイリチー ごはん 沖縄みそ汁	13(水) マスカットゼリー ツナパスタ 焼き栗コロッケ	14(木) 豚肉と青菜の オイスターいため ごはん つくねスープ	15(金) カップもずく 県産マグロフライ ごはん 冬瓜のカレー煮
こ ん だ て	18(月) ドレッシング コーンサラダ ごはん ハヤシライス	19日(火)【食育の日】 カーブチー やさいいため 沖縄そば(めん) 沖縄そば(汁)	20(水) ブロッコリーソテー あげパン 紅芋クリームスープ (兼小・兼中) コッペパン (その他の学校)	21(木) 肉じゃが ごはん 冬瓜のみそ汁	22(金) マーボー春雨 ごはん わかめスープ
こ ん だ て	25日(月) 黒糖アガラサー (全中学校、潮小、光小) ウムクジてんがら ごはん 煮つけ	26日(火) 黒糖アガラサー (潮小、光小以外の小学校) きんぴらごぼう ごはん 肉だんご汁	27日(水) 豚肉のしょうがいため わかめごはん けんちん汁	28日(木) ヨーグルト もずくのチャブチェ風 ごはん たまごスープ	29日(金)【ハロウィン献立】 りんごタルト ナポリタン かぼちゃひき肉フライ



目によい食べ物を 食べましょう

「10 10」を横に倒すと「10 0」と目とまゆの形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれています。給食では、10月8日に目の愛護献立として目によい食材を使ったメニューを出しています。ゲームやスマートフォンの画面を長い時間見ているか？目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



給食センターのホームページが開設されました！

献立表やお知らせ、毎日の給食の写真を随時更新しています！子どもたちがどんな給食を食べているのか是非チェックしてみてください♪

糸満市立学校給食センター 検索

朝ごはんは 大切なエネルギー源です

朝食でスイッチオン

体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小 学 校	中 学 校
1	金	あげぱん (潮小・潮中) の麦、乳、豆、アモ 黒糖パン (その他の学校) の麦、乳、豆 やさいスープ の鶏 ポークビーンズ の麦、豚、鶏、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、かつお節 大豆、青大豆、金時豆 ぶたにく	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、砂糖、ショートニング、黒砂糖、蜂蜜 じゃがいも 卵、ごまごこ、ラード、大豆油 ゆめろっぺん、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー トマト、エリンギ、にんじん、たまねぎ にんにく	C 629 P 29.4 F 17.4	C 726 P 33.9 F 19.2
4	月	ごはん のなし 大根と鶏肉の旨煮 の鶏、豆 いわしの生蒸し のなし	とりにく、かつお節、あつあげ いわし	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖 でんぶん 砂糖、鶏みつ、でんぶん	だいこん、にんじん、こまつな、あお豆 こんにやく、しょうが しょうが	C 622 P 30.3 F 17.4	C 755 P 34.1 F 18.4
5	火	ごはん のなし シカムドゥチ の豚 ゴーヤーチャンプルー の豚、豚、豆	ぶたにく、かまぼこ、かつお節 たまご、ベーコン、ツナ、とうふ	こめ 大豆油	だいこん、こんにやく しいたけ、しょうが ゴーヤー、にんじん、もやし、にんにく	C 575 P 27.0 F 18.8	C 716 P 31.9 F 21.3
6	水	ごはん のなし 秋野菜の豚汁 の豚、豆 ひじき炒め の豆 オレンジ のオ	ぶたにく、かつお節、みそ ひじき、大豆、かまぼこ、ツナ、あぶらあげ	こめ さといも 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ にんじん、あお豆、こんにやく オレンジ	C 615 P 27.2 F 17.5	C 758 P 31.8 F 19.5
7	木	ごはん のなし 中華スープ の鶏 ナスとひき肉炒め の麦、豚、豆、こ	とりにく、かつお節、ちくわ ぶたにく、大豆、みそ	こめ はるさめ 大豆油、三温糖、ごま油、でんぶん 植物油、卵	にんじん、えのき、長ねぎ なす、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが	C 561 P 23.1 F 14.1	C 705 P 27.4 F 15.5
8	金	コッペパン の麦、豆、乳 庭のクリーム煮 の麦、乳、サ、鶏、牛、豆 ほうれん草オムレツ の豚、豆 ブルーベリージャム のなし	脱脂粉乳 サケ、とりにく、脱脂粉乳 たまご	小麦粉、ショートニング、卵 じゃがいも、大豆油、マーガリン 小麦粉 植物油、デンプン 水あめ、卵	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんにく ほうれん草 ブルーベリー	C 605 P 26.9 F 19.4	C 706 P 31.8 F 22.5
11	月	ごはん のなし シブインプシー の鶏、豆 ひじき入り卵焼き の麦、卵、豆	とりにく、あつあげ、あぶらあげ かつお節、みそ たまご、ひじき	こめ 大豆油、三温糖 デンプン、卵、植物油	とうがん、だいこん、にんじん こまつな、こんにやく にんじん	C 592 P 26.7 F 17.4	C 741 P 31.8 F 19.7
12	火	ごはん のなし 沖繩みそ汁 の鶏、豆 クーブリーチー の豚、鶏、豆 塩ちんすこう の麦	とりにく、とうふ、かつお節、みそ ぶたにく、かまぼこ、コンブ	こめ 大豆油 小麦粉、卵、三温糖、ラード、ショートニング ベーキングパウダー	にんじん、へちま、こまつな にんじん、こんにやく	C 621 P 24.6 F 21.0	C 766 P 29.0 F 23.5
13	水	ツナパスタ の麦、豚、牛、豆 焼き栗コロッケ の麦、豆 マスカットゼリー のなし	ツナ、ベーコン	スパゲティ (小麦)、大豆油 じゃがいも、くり、さつまいも、植物油 パン粉、小麦粉、デンプン、卵、大豆油 卵、水あめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム ブドウ果汁	C 600 P 19.7 F 25.5	C 702 P 22.7 F 29.6
14	木	ごはん のなし つくねスープ の鶏、豚、豆、こ 豚肉と青菜のオイスター炒め の豚、豆	とりにく、わかめ、かつお節、大豆 ぶたにく、あつあげ、卵	こめ 卵、なたね油、ごま油、でんぶん 大豆油、でんぶん	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、コーン、長ねぎ こまつな、キャベツ、たまねぎ にんじん、にんにく	C 545 P 24.5 F 14.8	C 624 P 28.0 F 16.3
15	金	ごはん のなし 冬瓜のカレー煮 の麦、牛、鶏、豆 県産マグロフライ の麦、豆 カップもずく のなし	とりにく、あつあげ、大豆 マグロ、大豆粉末 もずく※、かつお節	こめ 小麦粉、ラード、パーム油、卵、大豆油 パン粉、デンプン、小麦粉、ショートニング、大豆油 卵	とうがん、にんじん、えのき、あお豆 トマト、たまねぎ、にんにく、しょうが シークワーサー果汁	C 676 P 30.0 F 22.4	C 837 P 35.5 F 25.3
18	月	ごはん のなし ハヤシライス の麦、乳、牛、豚、鶏、豆 コーンサラダ のアモ サウザンドレッシング のなし	ぶたにく、大豆、脱脂粉乳	こめ 小麦粉、ラード、パーム油、卵、米粉、大豆油 じゃがいも、ゆめろっぺん アーモンド	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、トマト ブロッコリー、カリフラワー、コーン トマト、たまねぎ、にんにく	C 627 P 23.8 F 17.2	C 783 P 28.0 F 19.2
19	火	沖繩そば (麺) の麦 沖繩そば (汁) の豚、鶏 野菜いため の豚、豆 カーブチー のなし	かつお節 ぶたにく、あつあげ、チキアギ	小麦粉、植物油 豚骨油 大豆油	ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ カーブチー	C 570 P 28.5 F 19.4	C 685 P 33.9 F 22.0
20	水	あげぱん (兼小・兼中) の麦、乳、豆、アモ コッペパン (その他の学校) の麦、豆、乳 紅芋クリームスープ の麦、乳、豚、鶏、豆 ブロッコリーソテー の鶏、牛、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 ベーコン、白花生、白いんげん豆 とりにく	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 小麦粉、ショートニング、卵 小麦粉、べにいも、じゃがいも、大豆油、 マーガリン、生クリーム 大豆油	たまねぎ、レモン果汁 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、エリンギ、コーン	C 598 P 23.9 F 21.1	C 690 P 27.1 F 23.6
21	木	ごはん のなし 冬瓜のみそ汁 の鶏、豆 肉じゃが の豚、豆	とりにく、とうふ、わかめ、みそ、かつお節 ぶたにく、あぶらあげ、かつお節	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖	とうがん、にんじん にんじん、たまねぎ、こんにやく あお豆、にんにく、しょうが	C 589 P 28.3 F 15.4	C 733 P 33.4 F 17.2
22	金	ごはん のなし わかめスープ の鶏 マーボー春雨 の麦、豚、鶏、豆、こ	ちくわ、わかめ、かつお節 ぶたにく、卵、みそ	こめ はるさめ、大豆油、三温糖、でんぶん ごま油、植物油、卵	だいこん、にんじん、えのき たまねぎ、にんじん、たけのこ、コーン きくらげ、にら、しょうが、にんにく、トマ	C 553 P 20.1 F 13.0	C 692 P 23.4 F 14.2
25	月	ごはん のなし 煮つけ の鶏、豚、豆、こ ウムクジ天ぷら の豆 黒糖アガラサー の麦	とりにく、コンブ、かつお節、大豆	こめ 植物油、ごま、卵、三温糖 大豆油、上新粉 マッシュルーム、卵、紅芋、デンプン、大豆油 小麦粉、粗糖、蜂蜜、黒糖、ベーキングパウダー	だいこん、にんじん、こんにやく チンゲンサイ	C 759 P 24.7 F 18.7	C 890 P 28.5 F 19.9
26	火	ごはん のなし 肉団子汁 の麦、鶏、豚、豆 きんぴらごぼう の豚、豆、こ 黒糖アガラサー の麦	とりにく、とうふ、かつお節、大豆 ぶたにく	こめ パン粉、卵、デンプン 三温糖、大豆油、ごま、ごま油 小麦粉、粗糖、蜂蜜、黒糖、ベーキングパウダー	たまねぎ、にんじん、とうがん、しょうが ごぼう、にんじん、こんにやく	C 653 P 25.0 F 13.8	C 790 P 29.2 F 15.3
27	水	わかめごはん のなし けんちん汁 の豆 豚肉の生姜炒め の豚、豆	わかめ とうふ、かつお節 ぶたにく	こめ、砂糖 さといも 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、しいたけ たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ こんにやく、しょうが、にんにく	C 554 P 23.4 F 15.1	C 692 P 27.8 F 16.9
28	木	ごはん のなし 卵スープ の豚、鶏 もずくのチャプチェ風 の豚、豆、こ ヨーグルト の乳	たまご、とりにく、かつお節 もずく※、ぶたにく	こめ でんぶん 大豆油、三温糖、ごま、ごま油	キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、しいたけ、にんにく	C 561 P 28.8 F 14.2	C 719 P 33.5 F 15.7
29	金	ナポリタン の麦、乳、豚、鶏、豆 かぼちゃのひき肉フライ の麦、豚、豆 りんごタルト の豆、り	とりにく、ウインナー ぶたにく、大豆 豆乳	小麦粉 (小麦)、大豆油、マーガリン 小麦粉、パン粉、卵、ラード、デンプン 植物油、大豆油 卵、米粉、植物油、水、デンプン、ショートニング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム なす、ピーマン、トマト、にんにく かぼちゃ、たまねぎ りんご	C 645 P 20.7 F 24.4	C 764 P 24.2 F 28.1

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに

推奨表示 : あ・・・あわび、い・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
か・・・カシューナッツ、パ・・・パナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド

その他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に必ず確認しましょう。 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※のり、カエリ、きびご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示してはいますが、微量の小麦・大豆成分が含まれています。

※アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。