

10月 * こんだてひょう *

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>献立名</p> <p>オンライン授業や分散登校で、学校生活に体が慣れていない児童も多くいると思います。体の調子上げるために「早寝 早起き 朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。</p>	<p>10月は、たくさんの提供の品があります。</p> <p>1日(金) JAおきなわより沖縄の黒糖を使った「黒糖アガラサー」</p> <p>4日(月) JAおきなわ北部地区シークワサー生産部会より「シークワサー蒟蒻ゼリー」</p> <p>沖縄県産水産部より「県産くるまエビ」</p> <p>21日(木) 勝山シークワサーより「カープチー果汁」</p> <p>以上の提供がありました。地域で採れた果汁や車エビの姿焼きが給食に提供されます。提供して下さった方々に感謝していただきましょね。</p>			<p>1(金)</p> <p>☆黒糖アガラサー ※幼稚園は梨</p> <p>春雨の中華サラダ チキンナゲット</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p>
<p>4(月) 提供品献立</p> <p>☆シークワサー蒟蒻ゼリー</p> <p>茎わかめサラダ ☆車エビの姿焼き</p> <p>焼うどん</p>	<p>5(火)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>タコライス 麦ごはん タコスミート トマト・キャベツ チーズ</p> <p>もずくスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>チーズ</p> <p>スパサラ れんこん入りつくね</p> <p>あげパン サンラータン</p>	<p>7(木)</p> <p>グレープアイス</p> <p>キムチ和え はるまき</p> <p>炊き込みチャーハン</p>	<p>8(金)</p> <p>みかん</p> <p>野菜炒め さばの竜田あげ</p> <p>ゆかりごはん ゆし豆腐汁</p>
<p>11(月)</p> <p>かぼちゃカステラ 温野菜サラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p>	<p>12(火) カジマヤー献立</p> <p>みかん</p> <p>クープイリチー グルコンのから揚げ</p> <p>黒米ごはん イナムドゥチ</p>	<p>13(水)</p> <p>ソフール</p> <p>パイパイサラダ 豆腐のミートローフ</p> <p>バーガーパン 春雨スープ</p>	<p>14(木)</p> <p>梨</p> <p>赤瓜の梅肉和え 野菜コロッケ</p> <p>五目 たきこみごはん</p>	<p>15(金)</p> <p>チョコ風サラダ ヤンニャムチキン</p> <p>麦ごはん 卵スープ</p>
<p>18(月)</p> <p>あまがし</p> <p>スーナー 厚焼き玉子</p> <p>沖縄風焼きそば</p>	<p>19(火)</p> <p>赤瓜と福神漬の和え物 ささみチーズフライ</p> <p>麦ごはん 種実入りカレー</p>	<p>20(水)</p> <p>マカロニサラダ 魚のきのこ焼き</p> <p>紅芋パン クラムチャウダー</p>	<p>21(木) 大北幼弁当会</p> <p>☆カープチーゼリー</p> <p>キャベツサラダ ほうれん草入りオムレツ</p> <p>チキンピラフ</p>	<p>22(木) 名護幼・小遠足</p> <p>きびなごのから揚げ ゴーヤーチャンプルー</p> <p>もずくのり 冬瓜汁</p> <p>五穀ごはん</p>
<p>25(月)</p> <p>みかん</p> <p>大根とささみの生姜和え すり身てんぷら</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>26(火)</p> <p>やきのり</p> <p>マーミナーチャンプルー いわしのカリカリフライ</p> <p>油みそ シカムドゥチ</p> <p>麦ごはん</p>	<p>27(水)</p> <p>コールスローサラダ ポイルウイナーケチャップ</p> <p>コッパン マッシュルームのクリームスープ</p>	<p>28(木)</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>春雨の和え物 豆腐ステーキ</p> <p>ひじき入り炊き込みご飯</p>	<p>29(金) 大北小遠足</p> <p>なかよしりんごゼリー</p> <p>もずく丼 麦ごはん もずくあん</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p>

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

Table with columns: 曜日 (Day), 牛乳 (Milk), 献立名 (Menu Name), 赤 (Red - 主に肉・魚・卵), 緑 (Green - 主に野菜), 黄 (Yellow - 主に油・調味料), 調味料 (Seasoning). Rows include items like 煮こぼん, マーボー豆腐, チキンナゲット, etc.

※調味料 調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド)の表示をしています。