



10月の予定献立表



学校給食摂取基準

○エネルギー 650kcal (小学生)
○エネルギー 830kcal (中学生)
○たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

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。

学校給食摂取基準

献立名 3(月) オレンジ ミニ肉まん 牛乳 大根ときゅうりのキムチ和え 五目チャーハン	献立名 4(火) グルクンの野菜あんかけ 牛乳 カーブチー 千切りイリチー 赤飯 イナムドウチ カジマヤー(旧暦9月7日)お祝い献立	献立名 5(水) フルーツ和え 牛乳 冬瓜汁 親子丼	献立名 6(木) わかさぎの磯辺揚げ 牛乳 ブルーベリーゼリー 焼きうどん かぼちゃの和風サラダ	献立名 7(金) やまいも入り豆腐ハンバーグ 牛乳 青切りみかん ほうれん草のごま和え 栗ごはん 豚汁 十三夜(10月8日)献立
献立名 10(月) 勝山シークワサーさんからカーブチー果汁をいただきました! 10月の第2土曜日はカーブチーの日! 沖縄の方言で「カー」は皮、「ブチー」は分厚いという意味。別名「運動会みかん」とも呼ばれ、昔から親しまれています。	献立名 11(火) ひるぎ学園 欠食 鶏肉のカーブチーたれ焼き 牛乳 カーブチー パパイヤイリチー 麦ごはん じゃがいものみそ汁	献立名 12(水) 羽地中 欠食 白身魚フライ 牛乳 コールスローサラダ(カーブチー果汁入り) バーカーハウスパン レンズ豆のクリームスープ	献立名 13(木) 羽地幼稚園 欠食 カーブチーむしケーキ 牛乳 ごぼうとナッツのサラダ きのこの和風スパゲティ	献立名 14(金) 焼き栗コロッケ 牛乳 ガルバンジーサラダ パパイヤカレー
献立名 17(月) 真喜屋小・緑風 欠食 バナナ 牛乳 スルルーのから揚げ 沖縄やきそば じゃがいもタシヤー 沖縄そばの日 献立	献立名 18(火) さばのおろし煮 牛乳 青切りみかん 野菜のごま酢和え 麦ごはん 白菜のみそ汁	献立名 19(水) わかめサラダ 牛乳 チリコンカン コッペパン かぼちゃスープ	献立名 20(木) うじら豆腐 牛乳 アーモンドミニフィッシュ もずくのウサチー クファージュシー 毎月第3木曜日は琉球料理の日	献立名 21(金) ごま菓子 牛乳 チンジャオロースー 青椒肉絲 麦ごはん 粟米湯
献立名 24(月) 羽地幼・小 欠食 黒糖おしケーキ スーナー 牛乳 冬瓜の煮つけ うっちゃんジュシー	献立名 25(火) もやし炒め 牛乳 青切りみかん 納豆みそ 麦ごはん ゆし豆腐汁	献立名 26(水) 黄桃 牛乳 ブロッコリーソテー 揚げパン 肉団子スープ	献立名 27(木) しらす入り卵焼き 牛乳 なす 梨 こまつなの和え物 鶏ごぼうごはん	献立名 28(金) いわしの生姜煮 牛乳 切干大根のゆかり和え 麦ごはん さつま汁
献立名 31(月) 羽地幼・小 欠食 チョコナッツスコーン 牛乳 なすときこのケチャップ炒め シーフードピラフ	大切にしたい もったいないの心 「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万トンと推計されています。日本人1人あたり、おにぎり1個分の食べ残しを毎日捨てていることになりす。 10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。 あとひと口食べよう! SDGs			

令和4年10月 詳細献立表

羽地学校給食センター
TEL 58-1233

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 ／ 曜 日		献立名	3つのグループ				の働きと使用食材名
			《赤》 おもに血・肉・骨となる 1・2群（たんぱく質・無機質）	《緑》 おもに体の調子を整える 3・4群（ビタミン・無機質）	《黄》 おもに力や熱となる 5・6群（炭水化物・脂質）		
3 ／ 月		五目チャーハン	豚肉、大豆	しいたけ、木くらげ、にんじん、玉ねぎ、コーン缶、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ワージパウダー	米、麦、白ごま、ごま油		みりん、しょうゆ
		ミニ肉まん	肉まん（小麦 乳成分 鶏肉 豚肉 大豆 ごま）				
		大根ときゅうりのキムチ和え	鶏肉	きゅうり、大根	三温糖、ごま油、白ごま		酢、しょうゆ、キムチ味（りんご 大豆）
		オレンジ		オレンジ			
4 ／ 火		赤飯	小豆		米		
		イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ、甘口みそ	こんにゃく、冬瓜、しいたけ			豚だし骨、かつおだし
		グルクンの野菜あんかけ	グルクン	ピーマン、にんじん、玉ねぎ	でん粉、小麦粉、揚げ油		みりん、かつおだし、しょうゆ
		千切りイリチー	昆布、チキアギ	切干大根、にんじん、こんにゃく、からしな	こめサラダ油		かつおだし、しょうゆ
5 ／ 水		カーブチー		カーブチー			
		親子丼（麦ごはん）			米、麦		
		親子丼（真）	卵、鶏肉	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、水菜	三温糖		みりん、かつおだし、しょうゆ
		冬瓜汁	豆腐	冬瓜、えのきたけ、こまつな			かつおだし、しょうゆ
6 ／ 木		フルーツ和え		もも缶、パイナップル、レーズン	ブロックゼリー（もも りんご）		
		焼きうどん	とり肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、白菜、こまつな	うどん（小麦）、こめサラダ油		しょうゆ
		わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ、青のり		小麦粉、揚げ油		
		かぼちゃの和風サラダ	ミッド・ツナ（カール・ツナ、マッド・ツナ、レッド・ツナ）、ツナ	かぼちゃ	さつまいも、卵なしマヨネーズ		しょうゆ
7 ／ 金		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー（りんご）		
		栗ごはん			米、栗		
		豚汁	豚肉、赤みそ、白みそ	にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが	じゃがいも		かつおだし
		山芋入り豆腐ハンバーグ	山芋入り豆腐ハンバーグ（やまいも 大豆 鶏肉）				
11 ／ 火		ほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし、にんじん	白ごま、三温糖		酢、しょうゆ
		青切りみかん		青切りみかん			
		麦ごはん			米、麦		
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、葉ねぎ	じゃがいも		かつおだし
12 ／ 水		鶏肉のカーブチーたれ焼き	鶏肉	カーブチー果汁	三温糖、でん粉		料理酒、みりん、しょうゆ
		ハワイヤイリチー	チキアギ、ツナ	ハワイヤ、にんじん、小松菜	こめサラダ油		しょうゆ
		カーブチー		カーブチー			
		バーカーハウスパン			バーカーハウスパン（小麦 乳 大豆）		
13 ／ 木		レンズ豆のクリームスープ	鶏肉、レンズ豆、白花生・白いんげん豆ペースト、加工乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター		チキンコンソメ（乳 小麦 鶏肉 大豆）
		白身魚フライ	白身魚フライ（小麦 大豆）		揚げ油		
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、カーブチー果汁	卵なしマヨネーズ		
		きのこの和風スパゲティ	ベーコン（豚肉）	えのきたけ、玉ねぎ、しいたけ、木くらげ、小松菜、にんにく	スパゲティ（小麦）、こめサラダ油		たかのつめ、しょうゆ
14 ／ 金		ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド、ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	三温糖、卵なしマヨネーズ		酢、しょうゆ
		カーブチーむしケーキ	卵、脱脂粉乳	カーブチー果汁	小麦粉、バター、グラニュー糖		ベーキングパウダー
		麦ごはん			米、麦		
		ハワイヤカレー	鶏肉	玉ねぎ、ハワイヤ、にんじん、いんげん、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油		カレーフレーク、デミグラスソース、ウスターソース、鶏だし骨、しょうゆ
17 ／ 月		焼き栗クロック			焼き栗クロック（小麦 大豆）、揚げ油		
		ガルパンソーサラダ	ひよこ豆、チーズ（乳）	あお豆、きゅうり、コーン缶	オリーブ油、三温糖		ジェノバペースト（乳）
		沖縄やきそば	豚肉、チキアギ	にんじん、キャベツ、もやし	沖縄そば（小麦 大豆）、こめサラダ油		しょうゆ
		スルルーのから揚げ	きびなご		小麦粉、でん粉、揚げ油		
18 ／ 火		じゃがいもタシヤー	ベーコン（豚肉）	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油		しょうゆ
		バナナ		バナナ			
		麦ごはん			米、麦		
		白菜のみそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、えのきたけ、葉ねぎ			かつおだし
19 ／ 水		さばのおろし煮	さば	大根、しょうが	でん粉		しょうゆ、料理酒、みりん
		野菜のごま酢和え		きゅうり、もやし、にんじん	三温糖、白ごま		酢、しょうゆ
		みかん		青切りみかん			
		コッペパン			コッペパン（小麦 乳 大豆）		
20 ／ 木		かぼちゃスープ	とり肉、白花生・白いんげん豆ペースト、加工乳	かぼちゃ、玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、バター、こめサラダ油		チキンコンソメ（乳 小麦 鶏肉 大豆）
		チリコンカン	豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	こめサラダ油、小麦粉		ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー
		わかめサラダ	わかめ、かにかま	きゅうり	三温糖、白ごま		酢、しょうゆ
		クファージュジー	豚肉、白かまぼこ、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油		しょうゆ、豚だし骨、かつおだし
21 ／ 金		うじら豆腐	白身魚すり身（小麦 卵 大豆）、豆腐、おから、卵、ひじき	グリーンピース	でん粉、揚げ油		
		もずくのワサチー	もずく	きゅうり、大根、カーブチー果汁	三温糖		酢、しょうゆ
		アーモンドミニフィッシュ			アーモンドミニフィッシュ（アーモンド ごま）		
		麦ごはん			米、麦		
24 ／ 月		粟米湯	卵、豆腐	クリームコーン缶、コーン缶、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが	ごま油、でん粉		鶏だし骨
		青椒肉絲	牛肉	たけのこ、ピーマン、にんじん、木くらげ、しょうが、にんにく	三温糖、ごま油、でん粉		料理酒、オイスターソース、しょうゆ
		ごま菓子		レーズン	白ごま、黒ごま、コーンフレーク、バター、マシュマロ（ゼラチン）		
		うっちゃんジュシー	豚肉、白かまぼこ	にんじん、いんげん、しいたけ	米、麦、こめサラダ油		しょうゆ、豚だし骨、かつおだし、うっちゃん粉
25 ／ 火		冬瓜の煮つけ	鶏肉、昆布	にんじん、冬瓜、こんにゃく、しょうが	こめサラダ油、三温糖		料理酒、みりん、かつおだし、しょうゆ
		スーナー	豆腐、ツナ、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖		酢、しょうゆ
		黒糖むしケーキ			黒糖むしケーキ（小麦 乳）		
		麦ごはん			米、麦		
26 ／ 水		ゆしどうふ汁	ゆしどうふ、アーサ				しょうゆ、かつおだし
		もやし炒め	豚肉、チキアギ	もやし、いんげん、にら、にんじん、にんにく	こめサラダ油		しょうゆ
		納豆みそ	豚肉、ひきわり納豆、赤みそ、白みそ	長ねぎ、しょうが	三温糖、こめサラダ油		みりん
		みかん		青切りみかん			
27 ／ 木		揚げパン	きな粉		コッペパン（小麦 乳 大豆）、揚げ油、三温糖		
		肉団子スープ	肉団子（小麦 大豆 鶏肉）	白菜、チンゲンサイ			鶏だし骨、しょうゆ
		ブロッコリーソテー	ベーコン（豚肉）	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	こめサラダ油		しょうゆ
		黄桃		黄桃缶			
28 ／ 金		鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、こめサラダ油		料理酒、みりん、かつおだし、しょうゆ
		しらす入り卵焼き	ちりめんじゃこ、チーズ（乳）、卵	玉ねぎ、しいたけ、豆苗	こめサラダ油		しょうゆ、みりん
		こまつなの和え物		こまつな、キャベツ、もやし	三温糖、白すりごま		酢、しょうゆ
		梨		梨			
31 ／ 月		麦ごはん			米、麦		
		さつま汁	鶏肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ	ごぼう、大根、にんじん、葉ねぎ	さつまいも		かつおだし
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮（小麦 大豆）				
		切干大根のゆかり和え	ハム（大豆 豚肉）	切干大根、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ		ゆかり
		シーフードピラフ	えび、あさり	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	米、麦、バター		鶏だし骨、しょうゆ
		なすときのこのケチャップ炒め	とり肉、厚揚げ	玉ねぎ、なす、しめじ、にんにく	三温糖、こめサラダ油		ケチャップ、ウスターソース
		チョコナッツスコーン	脱脂粉乳		ホットケーキミックス（小麦 大豆 乳）、バター、グラニュー糖、アーモンド、ミルクチョコレート（乳 大豆）		

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・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・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギ―の一覧》	
①醤油、薄口醤油（小麦・大豆）	②酢・特濃酢・ウイビ・酢（小麦）
③カスターズ（大豆・りんご）	④カレー粉（小麦・大豆・牛肉・鶏肉）
⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油（大豆）	⑥デミグラス（小麦・鶏肉）
⑦マーガリン（乳・大豆）	⑧バター（乳）
⑨ごま油（ごま・大豆）	⑩ノリマツネ（大豆）
⑪鶏だし骨（鶏肉・卵）	⑫豚だし骨（豚肉・卵）