



# 10月給食だより



毎週19日は食育の日  
19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！

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>2(月)</p> <p>献立名</p> <p>柿 春巻き 青菜たきこみごはん 野菜の和え物</p>	<p>3(火)</p> <p>献立名</p> <p>ホイコーロ ミルクもち 麦ごはん かきたまスープ</p>	<p>4(水)</p> <p>献立名</p> <p>型チーズ きゃべつサラダ フライドポテト ミート スパゲッティ</p>	<p>5(木)</p> <p>献立名</p> <p>焼きぎょうざ チョレギサラダ 麦ごはん サンラータン</p>	<p>6(金)</p> <p>献立名</p> <p>仲良しカープチーズ かつおのチリソースかけ ライス コッパン チャウダー</p>
<p>9(月)</p> <p>献立名</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10(火)</p> <p>献立名</p> <p>きゃべつのツナあえ きひなごの兩菜づけ わかめごはん さつま汁</p>	<p>11(水)</p> <p>献立名</p> <p>中華ポテト すき焼きうどん 野菜の白和え</p>	<p>12(木)</p> <p>献立名</p> <p>紅芋のタピオカフブサ もずく丼(具) 麦ごはん へちまのみそ汁</p>	<p>13(金)</p> <p>献立名</p> <p>スラビージョー ヨーグルトあえ バーガーパン 白菜スープ</p>
<p>16(月)</p> <p>献立名</p> <p>タピオカココナッツミルクあえ 秋の香りごはん 大根のうっちゃん漬</p>	<p>17(火)</p> <p>献立名</p> <p>魚の香草焼き パパイヤサラダ なかよしパン きのこクリームシチュー</p>	<p>18(水)</p> <p>献立名</p> <p>カープチーズカップケーキ 沖縄風焼きそば わかめサラダ</p>	<p>19(木)</p> <p>献立名</p> <p>欠食：名護幼 三色丼(具) 大豆と小魚のあめがらめ 麦ごはん 春雨スープ</p>	<p>20(金)</p> <p>献立名</p> <p>グレープフルーツ 魚天ぶら クープイリチー 黒米ごはん イナムドッチ</p>
<p>23(月)</p> <p>欠食：名護幼・小</p> <p>献立名</p> <p>りんご パパイヤサラダ 銀杏おこわ 芋天ぶら</p>	<p>24(火)</p> <p>献立名</p> <p>八宝菜 もも缶 麦ごはん 冬瓜のすり流し汁</p>	<p>25(水)</p> <p>献立名</p> <p>バナナ 大根サラダ きのこスパゲッティ かぼちゃコロッケ</p>	<p>26(木)</p> <p>献立名</p> <p>プレーンオムレツ 白菜のロールソーサラダ 麦ごはん チキンカレー</p>	<p>27(金)</p> <p>献立名</p> <p>スティック納豆 イカフライ 玄米ごはん 筑前煮</p>
<p>30(月)</p> <p>欠食：名護幼・小</p> <p>献立名</p> <p>きなことおはぎ 鶏肉と大根の煮物 栗ごはん 小いわしの梅香り揚げ</p>	<p>31(火)</p> <p>献立名</p> <p>パンプキンパバロア ハヤシライス(ごはん) ハロウィンキッシュ ハロウィン 献立</p>	<p>カープチーズは沖縄で昔から栽培されているみかんです。皮が分厚いことから、カーニ成、プーチニ分厚いという意味の方言です。カープチーズの事をより多くの人に知ってもらふ為、10月の第2土曜日を「カープチーズの日」としました。今月のあえもの、なかよしゼリーに使われるカープチーズは「勝山シークワサー」からの寄贈です。</p>	<p>命なご産食材 10月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>菜ねぎ・にら</li> <li>冬瓜・しめじ</li> <li>きゅうり・もやし</li> <li>パパイヤ</li> <li>島みかん</li> <li>シークワサー果汁</li> <li>カープチーズ果汁</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>新ハロウィン献立 10月31日 「ハロウィンキッシュ」名護小給食委員会さんが考えてくれた献立です。試食にも挑戦し、味の調整や名前を考えました。12月のクリスマス献立も挑戦しています。楽しみにしてくださいね♪</p>

