

10月 の予定献立表

TEL: 877-1217

FAX: 877-8717

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には骨がある可能性がありますので、
よくかんで気を付けて食べましょう。
※食事の際は、注意してよくかんで食べましょう。

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	27	18

こ ん だ て	がっ につ せかい 10月30日は「世界ウチナンチュの日」 せかい には 約42万人のウチナンチュが暮らして り、ハワイやブラジルなどそれぞれの地域で沖縄の文 化や伝統が受け継がれています。 世界のウチナン チュ 30日は世界ウチナンチュ の日になんで「ブラジル料理」 を予定しています。		「本と給食のコラボ」 □のマークがついている 献立はコラボメニューで す！どの本のメニューか な？詳しくは給食だよりに 掲載しています！		1(木) 10/2は豆腐の日 ヌンクーグラー しそあじひじき ごはん ゆし豆腐		2(金) 季節の果物「梨」 なし ガバオふうそぼろいため (ごはんのにせる) むぎごはん とりにくの フォー			
	小学校	E 598 P 23.1 F 21.7		E 602 P 28.9 F 14.7						
こ ん だ て	5(月)10/5はレモンの日 にくじゃが さばのレモンみそやき ごはん とうふとわかめの すましじる 浦城小6年欠食		6(火) 秋はきのこの おいしい季節です ツナサラダ (パンにはさむ) きのこのソース ハンバーグ (パンにはさむ) バーガー パン クリームシチュー 浦城小6年欠食		7(水) 豚肉には ビタミンB1がたっぷり ぶたキムチいため やきぎょうざ ごはん にらたまスープ		8(木) 大豆のひみつ しらすのあえもの キャベツいり ひらつくね ごはん とうにゅういり とんじる 神森小6年・前田小6年欠食		9(金)10/10は目の愛護デー まぐろの日 ブルーベリー タルト まぐろのいそべフライ こぎつねごはん こまつなの おかかあえ 神森小6年・前田小6年欠食	
	小学校	E 614 P 24.5 F 21.3		E 627 P 27.0 F 17.9		E 634 P 22.7 F 25.3		E 601 P 23.5 F 21.8		E 669 P 28.0 F 23.7
こ ん だ て	てだ子と教育長が おきなわめいじにゅうぎょうけんがく 沖縄明治乳業に見学に 行ってきたよ！ 牛乳のひみつが わかるかも？！ QRコード キャラクター		13(火) 10/13は サツマイモの日 とうにゅう プリン ポークメンチ カツ けんさんきのこ さつまいも スパゲティー サラダ 浦城小5年欠食		14(水) 10月は食品ロス 削減月間です にくだんごのあまずいため ショーロンポー ごはん たまご コーンスープ 浦城小5年欠食		15(木) 毎月第3木曜日は 琉球料理の日 パイパイリチー ざっくこいりあぶらみそ むぎごはん さかなじる 浦城小5年欠食		16(金) 10/17は 沖縄そばの日 だいがくいも(2こ) にくやさいそば(ぐ) にくやさいそば(しる・めん) 港川小6年欠食	
	小学校	E 604 P 21.3 F 21.9		E 633 P 22.3 F 20.5		E 622 P 24.4 F 17.0		E 613 P 28.4 F 23.8		
こ ん だ て	19(月) 毎月19日は 食育の日 ミルメーク (キャラメル) あつあげのいためもの ししゃもフライ ごはん じゃがいもの みそじる 港川小6年欠食		20(火) かぼちゃの栄養 メープルジャム チリコンカン コッパン かぼちゃスープ		21(水) 栄養バランスのよい 食事について考えよう きゅうりとしらすのうめあえ ささみチーズフライ ごはん とうがんの そぼろに		22(木) たまごは完全栄養食 ミニケチャップ オムライス(たまごシート) オムライス マカロニサラダ (チキンライス)		23(金) 成長期に大事な栄養 「カルシウム」 しおごまサラダ ぶたにくのブルコギどん (ごはんのにせてたべてね) ごはん サムゲタン スープ	
	小学校	E 617 P 23.1 F 19.2		E 679 P 27.4 F 24.9		E 656 P 25.2 F 24.1		E 600 P 21.8 F 20.9		E 630 P 25.6 F 21.8
こ ん だ て	26(月) いもにはどんな仲間 があるかな？ ブロッコリーチーズサラダ むぎごはん チキンカレー 内間小・牧港小欠食		27(火) 人気のサメフライ コールスロー (パンにはさむ) サメカレーフライ (パンにはさむ) パーカー むぎいり ハウスパン クリームスープ		28(水) 沖縄の自然の恵み 「黒糖」 オレンジ こざかなとアーモンドの こくとうがらめ ゆかり とりにくと むぎごはん だいこんにつけ		29(木) 秋の果物「かき」の 登場です！ かき バンバンジー むぎごはん マーボー はるさめ		30(金) ブラジル料理 世界ウチナンチュの日 ハロウィンゼリー ガリニャーダ フェジョアード (とりにくいり(まめとぶたにくの たきこみごはん)にこみ)	
	小学校	E 653 P 23.5 F 19.7		E 636 P 26.1 F 25.7		E 608 P 27.2 F 15.8		E 643 P 21.4 F 16.5		E 601 P 22.6 F 17.9

※令和8年度は、物価高騰の影響による保護者の負担軽減を図るため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金等を活用し、保護者の学校給食負担はありません。

※毎月、給食使用食材の産地公開と給食写真の掲載をしています。(浦添市ホームページサイト内キーワード「学校給食調理場」で検索)

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学校においても毎日確認して、誤食に注意しましょう。

給食の
ページへ
GO!

