



いきみっ子 スマイルランチ10月号

大宜味学校給食センター

大宜味村饅波2204-1

電話:0980-44-3774

※天候、材料などの都合により
献立を変更することがあります

日付	こんだてめい	赤の食品 ● 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 ◆ 熱や力になる	緑の食品 ▲ からだの調子をととのえる	ちようみりよう	
毎日	牛乳	ぎゆうにゆう				
	ピピンパパン(麦ごはん)		こめ むぎ			
	〃 (肉)	ぎゆうにく	さとう あぶら	ぜんまい きくらげ にんにく	みりん しょうゆ さけ	
	〃 (ナムル)		さとう あぶら	ちやし ほうれんそう にんにく どうみよう	しお しょうゆ	
	〃 (白菜キムチ)	かつおぶし	ごま	キムチ はくさい	しょうゆ しお とりだし	
1 (月)	わかめスープ	わかめ どうふ	ごま	にんにく しいたけ	しょうゆ しお とりだし	
	キョングン(もち菓子)	きなこ	もちこ さとう ごま べにいも、ペクチン			
	スバゲテイナポリタン	ベーコン	スバゲテイ さとう あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ウスター ごしお しお	
	グリーンソース	しるはなまめ スキムミルク なまクリーム きゆうにゆう	ごむぎこ マーカリン	グリーンピース たまねぎ どうがん	しお ごしお とりだし	
	パリパリチツプス	どうふ だいず チーズ きゆうにゆう	しゅうまいかわ べにいも あぶら さとう		しお シナモン	
2 (火)	大豆のカツ焼き	どうふ だいず チーズ きゆうにゆう	ごむぎこ マーカリン さとう	たまねぎ あおまめ	しお ごしお	
	あわごはん		こめ あわ			
	3 (水)	さつま汁	とりにく あつあげ みそ	さといも	にんにく だいこん しめじ ごまつな しょうが	かつおだし さけ
	鶏肉のテリヤキ	とりにく	さとう	しょうが にんにく ごぼう たけのこ にんにく しょうが いんげん	しょうゆ さけ	
	4 (金)	イナムドウチ	ぶるくん	ごむぎこ せんぶん あぶら	こんにやく しいたけ だいこん	かつおだし ぶただし さけ
5 日は カジャ ヤー	クーナ炒め	こんぶ ぶたにく かまぼこ	あぶら	こんにやく にんにく	しょうゆ みりん しお かつおだし ぶただし	
	島みかん		こめ むぎ	みかん		
	7 (月)	秋野菜カレー	とりにく	じゃがいも さとう あぶら マーカーリン あぶら	たまねぎ にんにく かぼちゃ フロッコリー にんにく	カレールウ カレー コーヒー ウスター ケチャップ うつあん オースルスパイス とりだし
	8 (火)	ごぼう糺(あえ)	かまぼこ どうふ	アーマソンド さとう	ごぼう ほうれんそう にんにく	しょうゆ
	9 (水)	ソーメンタシヤー	ツナ	そうめん あぶら	にんにく たまねぎ きくらげ ごまつな にら	しょうゆ しお
10 (木)	野菜ソフサー	どうふ ぶたにく	さとう あぶら	どうがん にんにく こんにやく いんげん	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	
	焼きししやも	ししやも				
	11 (金)	まめ菓子	だいず きなこ	さとう		しお シナモン
	10 (木)	もずく丼(麦ごはん)	とりにく もずく	こめ むぎ	にんにく たまねぎ しめじ いんげん コーン しょうが	しょうゆ しお みりん かつおだし
	目の愛護 デー	〃 (真)	とりにく もずく	さとう あぶら	にんにく たまねぎ しめじ いんげん コーン しょうが	しょうゆ しお みりん かつおだし
15 (月)	ナムシソシ汁	レバー ぶたにく みそ	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんにく どうがん	かつおだし	
	紅辛だんご		もちこ さとう べにいも		しお	
	後パン		パン			
	11 (金)	マッシュルームスープ	とりにく きゆうにゆう スキムミルク	ごむぎこ マーカリン あぶら	にんにく たまねぎ いんげん マッシュルーム コーン パセリ	さけ しお ごしお とりだし
	野菜ソチー	ベーコン	マホーズ ごま	ピーマン たまねぎ	しお ごしお さけ	
15 (月)	美ら島ベリージャム		さとう	フロッコリー	しお ごしお	
	麦ごはん		こめ むぎ	いちご シークレーサー		
	粟米湯(コーンスープ)	たまご	せんぶん	クリームコーン コーン きくらげ かいわれ	しお しょうゆ とりだし	
	回鍋肉	ぶたにく あつあげ みそ	さとう あぶら	キヤベツ たまねぎ ピーマン にんにく しいたけ	テンパシヤン しお しょうゆ ごしお	
	焼売	ぶたにく	しゅうまいかわ さとう せんぶん	おから たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお	

日付		赤の食品● 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品▲ からだの調子をととのえる	ちようかりよう
16 (水)	麦ごぼはん	わかめ みそ	こめ むぎ	とうがん	かつおだし
	冬瓜のみそ汁	とうふ とりやく たまご	こむぎこ	キヤベツ にんにく	しお ナツメグ こしよう
世界一 食糧デー	こんにやく甘羊炒め		さとう あぶら	こんにやく パイイセ にんじん いんげん 七ようが にんにく	しょうゆ しお しちみ
	沖縄カシヤきそば	ぶたにく	おきなわそば あぶら	にんじん キヤベツ たまねぎ ピーアソ もやし こまつな にんにく きくらげ	しょうゆ クスター カレーこ
17 (木)	じゃがいもタシヤー	ぶたにく	じゃがいも	にら	しょうゆ しお
	スルル小のからあげ	きびなご	こむぎこ でんぷん あぶら		しお
沖繩そば の日	島みかん		こめ あわ	みかん	
	あわごぼはん				
18 (金)	かす汁 (京都)	あぶらあげ みそ	さといも	はくさい にんじん ほうれんそう	さげかす しょうゆ かつおだし
	煮魚 (大阪)	さば こんぶ	さとう	しょうが	しょうゆ みりん さげ
食音の日 近畿地方 郷土料理	水菜あえ (京都)	ツナ	さとう	みずな もやし にんじん とうみよう	しょうゆ す しお
	梅干し (和歌山)		さとう	うめぼし	
21 (月)	くふあじゅうしい	ちきあぎ ひじき	こめ むぎ あぶら	しいたけ にんじん	かつおだし しお しょうゆ
	沖縄風みそ汁	ぶたにく たまご みそ		もやし とうがん ほうれんそう	かつおだし さげ
23 (水)	うじら豆腐	とうふ すりみ たまご	でんぷん さとう あぶら	おから きくらげ グリンピース	しょうゆ す
	タマナーウサチー	かつおぶし	さとう	キヤベツ だいこん とうみよう シークラーサー	しょうゆ す
24 (木)	焼きうどん	とりやく	うどん あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きくらげ しいたけ	さげ やきそばソース クスター しょうゆ こしよう
	豆あじの天ぶら	まめあじ たまご	こむぎこ あぶら	きゅうり もやし にんじん シークラーサー	しお
25 (金)	くりきんとん	なまクリーム	さつまいも さとう もちこ	くり	しょうゆ す
	麦ごぼはん		こめ むぎ		
24 (木)	白菜のクリーム煮	とりやく スキムミルク きゅうりにゆう	じゃがいも こむぎこ ローガリン あぶら	はくさい たまねぎ こまつな にんじん しめじ とうみよう	さげ しお こしよう とりだし
	皮ごと野菜のサラダ	チーズ	ペダー	ごぼう だいこん とうみよう きゅうり にんじん	しょうゆ
25 (金)	カツプエツグ	たまご ベーコン	バター	キヤベツ コーン	しお こしよう
	コッペパン		パン		
25 (金)	ふわふわスープ	たまご チーズ	パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ かいわれ	しお こしよう とりだし
	チリコンカン	ぶたにく レッドキドニー だいす	さとう あぶら	たまねぎ ピーアソ にんにく トマト にんじん	ケチャツツ チリパウダー クスター しお
28 (月)	フールーツヨーグルト	ヨーグルト		りんご いちご もも パイン	
	きのこごぼはん	あぶらあげ	こめ むぎ	にんじん しいたけ きくらげ えのき しめじ こまつな	しょうゆ みりん しお かつおだし
中欠食	さんま塩やき	さんま		だいこん たまねぎ	しお こしよう
	じゃがいもきんぴら	ぶたにく	じゃがいも ごま あぶら	いんげん にんじん	しょうゆ みりん しお さげ
29 (火)	麦ごぼはん		こめ むぎ		
	アーサのすまし汁	アーサ とうふ	さとう	しめじ えのき たまねぎ とうがん	しょうゆ しお かつおだし
30 (水)	鶏肉の生姜やき	とりやく	あぶら	しょうが	しょうゆ みりん さげ
	ひじき炒め	ぶたにく あぶらあげ ひじき だいす	あぶら	キヤベツ もやし にんじん こまつな にんにく	しょうゆ しお みりん さげ
世界一の ウチナー ンチユ の日	ペルー風やきそば ☆J	ウインナー じゃ	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ ピーアソ キヤベツ にんにくめ にんにく しょうが	オイスター しょうゆ クインピネガー しお こしよう
	ハワイアンチキン	とりやく	さとう でんぷん	パイン にんにく	しお こしよう ケチャツツ しょうゆ クスター チリパウダー
31 (木)	パンデキンスープ	スイラ (予定)	こむぎこ パンこ ごま あぶら	たまねぎ	しお こしよう
	スコーン	スキムミルク なまクリーム きゅうりにゆう	こむぎこ ローガリン じゃがいも	しょうが	しお こしよう とりだし
※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。					