

# いぎみっ子 10月スマイルランチ

## 10月の栄養指導目標

食品を選択する力をつける



※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。

食品は季節の食材や食品表示を見て選ぶことが大切です。季節の食材はおいしく、栄養価も高まります。給食でも季節の食材を使います。また賞味期限や消費期限、使用されている食材や添加物等の表示を確認して、安全・安心な食品を選ぶことを意識してみましょう。そして、食事の栄養バランスを考えて購入するよう工夫しましょう。

## 10月は国が定める「食品ロス削減月間」です

日本では、まだ食べることができる食品が捨てられている問題を抱えています。一人ひとりが考えてみましょう。

あとひと口食べよう!



日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
3月 カシマヤ(旧唐9/7) 献立	牛乳	赤飯	せきはんのもと(28品目なし)		こめ むぎ くるまい あぶら	
		イナムドゥチ	ぶたにく あつあげ あまぐちしろみそ カステラかまぼこ(卵・大豆)	こんにやく しいたけ		ぶたぼね かつおぶし
		魚天ぷら	さめ たまご		こむぎこ ごま あぶら	シママス りょうりしゆ
		スンシーイリチー	ぶたにく カステラかまぼこ(卵・大豆)	たけのこ こんにやく しいたけ	さとう あぶら	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう シママス ポークパイオン(豚肉・鶏肉)
		島みかん		しまみかん		
4月 (火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	じゃがいも あぶら さとう	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう かつおぶし
		わかさぎの南蛮漬	わかさぎ	きゅうり ながねぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す みりんふう しちみ(ごま)
		にらツナ和え	ツナ	もやし にんじん にら	マヨネーズ さとう ごま	しょうゆ こしょう
5月 (水)	牛乳	きのこスパゲティー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	にんじん たまねぎ キャベツ とうみょう きくらげ しいたけ まいたけ しめじ にんにく	スパゲティー あぶら バター	シママス しょうゆ ポークパイオン(豚肉・鶏肉)
		お魚ナゲット	すりみ(小麦・大豆) おから とうふ ひじき あおのり	たまねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	シママス こしょう うすくちしょうゆ ウーヅパウダー
		ブロッコリーサラダ	いんげんまめ ひよこまめ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	アーモンド マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シママス こしょう
		うそっこたまご	ぎゅうにゅう	ももかん	さとう なまクリーム	アガー
		チーズ	チーズ(乳)			
6月 (木)	牛乳	炊き込み炒飯	とりにく ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) たまご スキムミルク	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	りょうりしゆ しょうゆ シママス こしょう とりぼね
		レパニラ炒め	ぶたレバー	もやし にら にんにく しょうが	かたくりこ さとう ごまあぶら	りょうりしゆ しょうゆ こしょう
		タピオカもち	とうにゅう きなこ		タピオカ ベにいも さとう	シママス
		島みかん		しまみかん		
7月 (金)	牛乳	アーモンド揚げパン	きなこ		コッペパン(小麦・乳・大豆) アーモンド あぶら さとう	
		すり身団子スープ	おから とりにく すりみ(小麦・大豆) たまご ひじき	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しめじ キャベツ とうみょう	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	うすくちしょうゆ シママス しょうゆ りょうりしゆ こしょう とりぼね ポークパイオン(豚肉・鶏肉)
		茄子の鍋しぎ	ぶたにく あつあげ JAみそ	なす にんじん とうがん ピーマン しめじ しょうが	さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	みりんふう りょうりしゆ しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
11月 (火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		ゴーヤーの佃煮	ちりめんじゃこ かつおぶし	ゴーヤー	さとう ごま	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう す
		すき焼き風	ぎゅうにく とうふ	はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ えのき こんにやく	さとう あぶら	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう かつおぶし
		じゃが芋とレバーの揚げ煮	ぶたレバー JAみそ	しょうが	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	りょうりしゆ しょうゆ ケチャップ ウスターソース
		サクサクヌガー			マシュマロ(豚肉・ゼラチン) バター さとう アーモンド	シママス
12月 (水)	牛乳	スパゲティーミートソース(麺)			スパゲティー あぶら オリーブあぶら さとう	シママス パセリ バジル
		スパゲティーミートソース(具)	ぶたレバー ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト	あぶら さとう	ケチャップ あかワイン シママス こしょう デミグラスソース ウスターソース オレガノ
		粉ふき芋	あおのり		じゃがいも	シママス
		ひじきチーズサラダ	ひじき ツナ チーズ	だいこん きゅうり とうみょう コーン レモン	オリーブあぶら さとう	シママス こしょう つぶマスタード(小麦) とくのうす
		チョコナッツケーキ	たまご ぎゅうにゅう	バナナ	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう バター くるみ アーモンド チョコチップ(乳・大豆)	ベーキングパウダー ウーヅパウダー ココア
13月 (木)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		冬瓜のみそ煮	ぶたにく あつあげ こんぶ JAみそ しろみそ かつおぶし	とうがん にんじん こまつな こんにやく しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ ポークパイオン(豚肉・鶏肉)
		いかげそ甘辛煮	いかげそ	しょうが	さとう	しょうゆ りょうりしゆ みりんふう
		アーモンド和え	かにふうかまぼこ(28品目なし)	チンゲンサイ キャベツ しめじ にんにく	アーモンド ごまあぶら さとう	
14月 (金)	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
		パインジャム		パイン シークワサー	さとう	
		ミネストローネ	とりにく ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	にんじん はくさい たまねぎ セロリ にんにく トマト	じゃがいも あぶら さとう	シママス こしょう オレガノ とりぼね ローレルは
		お魚グラタン	ツムブリ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ピーマン	こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ	しろワイン シママス こしょう ローレルパウダー ウーヅパウダー パセリ とりぼね ローレルは
		イタリアンサラダ		キャベツ とうみょう だいこん コーン レモン にんにく	アーモンド さとう オリーブあぶら	シママス こしょう とくのうす
17月 (月)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		野菜カレー	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ なす ほうれんそう トマト りんご しょうが にんにく	こむぎこ マーガリン あぶら	ウスターソース カラーフレーク カレーこ ガラムマサラ ナツメグ とりぼね ローレルは
		ゆで卵	たまご			
ヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	みかんかん ももかん	さとう	アガー		

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
18 (火)		きびごはん			こめ もちきび	
		豚汁	ぶたにく あつあげ とうにゅう JAみそ	だいこん にんじん ごぼう かいわれ しいたけ こんにやく		りょうりしゅ かつおぶし
		豆腐のじゃこあんかけ	とうふ ちりめんじゃこ	グリーンピース	あぶら さとう かたくりこ	りょうりしゅ しょうゆ カレーこ かつおぶし
		キャベツのごま和え		キャベツ もやし ほうれんそう コーン	ごま さとう	うすくちしょうゆ
19 (水) 食育の日		野菜沖縄そば(麺)			おきなわそば(小麦・大豆)	
		野菜沖縄そば(汁)			さとう	しょうゆ シママース みりんふう かつおぶし ぶたぼね
		野菜沖縄そば(具)	ぶたにく コーンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ もやし にんじん いら にんにく しょうが	さとう あぶら	りょうりしゅ シママース こしょう
		ミルクかりんとう	スキムミルク		べにいも さつまいも あぶら さとう	
		大根の漬物		だいこん とうみょう	さとう	シママース とくのうす
島みかん		しまみかん				
20 (木) 第3本曜 琉球料理の 日		クファジュシー	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ	こんにやく しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら	シママース しょうゆ みりんふう りょうりしゅ ぶたぼね
		アーサ汁	アーサ とうふ			うすくちしょうゆ シママース かつおぶし
		野菜天ぷら	あおのり たまご	たまねぎ ごぼう きくらげ	さつまいも こむぎこ あぶら	ウーヅパウダー シママース
		ウンチータシャー	ツナ	ウンチー【=エンサイ】 もやし にんじん にんにく	あぶら	しょうゆ シママース
21 (金)		食パン			しょくパン(小麦・乳・大豆)	
		あさりのチャウダー	あさり スキムミルク	とうがん たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	しろワイン シママース こしょう ウーヅパウダー とりぼね ローレルは
		具だくさんオムレツ	たまご ひじき チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース	あぶら	うすくちしょうゆ みりんふう
		キャベツツナサラダ	ツナ	キャベツ だいこん コーン ビーマン	マヨネーズ さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) こしょう バジル
梨		なし				
24 (月) 中学校欠食		牛肉の柳川風井(麦ごはん)			こめ むぎ あぶら	
		牛肉の柳川風井(具)	ぎゅうにく かまぼこ(卵・大豆) たまご	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ かいわれ しいたけ こんにやく	さとう	りょうりしゅ うすくちしょうゆ みりんふう シママース かつおぶし
		豆腐のピリ辛だれ	とうふ	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	ケチャップ トウバンジャン(28品目なし) しょうゆ りょうりしゅ パプリカパウダー
		抹茶きなこナッツ	だいち きなこ		アーモンド くるみ さとう ことう みずあめ	まっちゃ
25 (火)		玄米ごはん			こめ げんまい	
		納豆	なつとう(大豆・小麦)			
		具だくさんみそ汁	あつあげ ぶたにく こんぶ JAみそ	こまつな とうがん にんじん		かつおぶし
		鯖の生姜焼き	さば	しょうが	さとう あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		変わり金平	ぶたにく	ごぼう にんじん カンダバー【=芋かずら】 こんにやく	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゅ シママース かつおぶし
26 (水)		ジャジャ麺(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		ジャジャ麺(肉みそ)	ぶたにく とりにく ぶたレバー だいち JAみそ はちしようみそ(大豆)	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	デンメンジャン(小麦・大豆) みりんふう りょうりしゅ ウーヅパウダー とりぼね
		ジャジャ麺(ナムル)		もやし きゅうり にんじん とうみょう	ごまあぶら さとう	うすくちしょうゆ シママース
		わかめと卵のスープ	わかめ とうふ たまご	にんじん えのき こまつな ながねぎ	ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ シママース とりぼね
		野菜チップス		ゴーヤー れんこん ごぼう	さつまいも かたくりこ あぶら	シママース
27 (木)		麦ごはん			こめ むぎ あぶら	
		麻婆冬瓜	ぶたにく だいち JAみそ	とうがん しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん いら	あぶら かたくりこ ごまあぶら	ウーヅパウダー デンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ ぶたぼね
		拌三絲	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) きんしたまご(卵)	もやし にんじん とうみょう	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	とくのうす うすくちしょうゆ
		お茶あんまん	たまご ぎゅうにゅう あずき		こむぎこ ホットケーキミックス(小麦・大豆) さとう	ベーキングパウダー まっちゃ
28 (金)		黒糖パン			ことうパン(小麦・乳・大豆)	
		真っ赤なスープ	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) いんげんまめ	にんじん たまねぎ ビーマン セロリ トマト ピーツ にんにく	オリーブあぶら さとう	しろワイン シママース こしょう うすくちしょうゆ パプリカパウダー とりぼね ローレルは
		ますのレモンソース焼き	ます	レモン	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう
		南瓜ナッツサラダ		かぼちゃ コーン きゅうり たまねぎ レーズン	じゃがいも マヨネーズ さとう アーモンド	とくのうす シママース こしょう
		りんご		りんご		
31 (月) 中2年欠食		ツナライス	ツナ チキアギ(卵・大豆)	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース コーン しょうが	こめ むぎ あぶら	うすくちしょうゆ シママース こしょう とりぼね
		南瓜スープ	スキムミルク とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	じゃがいも	シママース こしょう とりぼね ローレルは クミンパウダー
		豆腐ハンバーグケチャップソース	ぎゅうにく ぶたにく とうふ おから たまご	きくらげ たまねぎ にんにく	あぶら さとう マーガリン かたくりこ	シママース こしょう ウーヅパウダー ナツメグ ウスターソース ケチャップ あかワイン
		黒ごまプリン	ぎゅうにゅう		ごま さとう なまクリーム	アガー

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(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・りんご・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。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。  
⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。  
⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。  
⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かにの稚魚が混入**していることがあります。