



令和5年度
(2023)

10月予定献立表

※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。

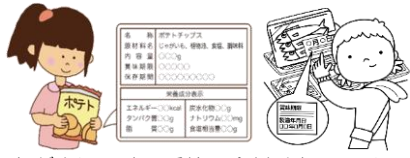
学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal (小学生)
○エネルギー 830kcal (中学生)
○たんぱく質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
摂取エネルギー全体の20~30%

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

10月の栄養指導目標

食品を選択する力をつける

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。



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使われる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べられる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

🌸 10月の行事食紹介 🌸
19日カジマヤー(旧9/7)によせて献立
数え97歳の長寿のお祝い。年をとるごとに童心へ返ると言われており、風車(カジマヤー)を持って、集落を周り、地域で祝う。大宜味村では、今年13名の長寿のみなさんがカジマヤーユーザーを迎える。

10/10日の愛護デー

ビタミンAを多く含む食べ物
油と一緒にとると吸収率アップ!

にんじん モロヘイア ほうれん草
レバー かぼちゃ
ウナギ キンダラ

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)	主に体の調子をとどめる食品 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 (火) コアラポ給食	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		牛肉の柳川鍋風	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 こまつなしいたけ にんにく	さとう あぶら	うすくちしょうゆ りょうりしゆ みりんふう シママース ウージパウダー かつおぶし
		豆腐のピリ辛だれ	とうふ	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら ごまあぶら さとう	ケチャップ しょうゆ りょうりしゆ パプリカ トウバンジャン(28品目なし)
		ヨーグルトシャーベット風ムース			ムース(乳)	
4 (水)	牛乳	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 たいず JAみそ はちようみそ(大豆)	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	ごまあぶら ごま	りょうりしゆ みりんふう テンメンジャン(小麦・大豆) ウージパウダー 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
		わかめと卵のスープ	わかめ とうふ たまご	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
		抹茶きな粉ナッツ	たいず きなこ		アーモンド くるみ さとう こくとうみずあめ	まっचा
5 (木)	牛乳	炊き込み炒飯	とりにく プレスハム(小麦・大豆) 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 シママース こしょう ウージパウダー とりぼね
		レバにら炒め	ぶたレバー	にんにく しょうが もやし にら	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	りょうりしゆ しょうゆ こしょう
		タピオカ餅	とうにゅう きなこ		タピオカ ベーキングパウダー	シママース
		青切りみかん		あおざりみかん		
6 (金)	牛乳	食パン			しよくパン(小麦・乳・大豆)	
		ココアピーズ	いんげんまめ		さとう みずあめ	ココアパウダー
		ミネストローネ	とりにく ウインナー(豚肉)	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト	じゃがいも あぶら さとう	シママース うすくちしょうゆ こしょう オレガノ とりぼね ローレルは
		魚のグラタン	しらさぎ チーズ きゅうりにゅう	たまねぎ ピーマン	バター こむぎこ マカロニ(小麦) パンこ	シママース しるワイン こしょう ウージパウダー パセリ とりぼね ローレルは
		コブサラダ	ひよこまめ プレスハム(小麦・大豆)	ブロッコリー きゅうり とうみょう コーン えだまめ	マヨネーズ さとう	ケチャップ クミン コリアンダー チリパウダー
10 (火) 目黒の愛護デー	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		冬瓜のみそ煮	ぶたにく あつあげ こんぶ かつおぶし JAみそ	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 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)
		いかげそ甘辛煮	いかげそ	しょうが	さとう	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう ウージパウダー
		アーモンド和え	かにふかまぼこ(28品目なし)	ちんげんさい キャベツ しめじ にんにく	アーモンド ごまあぶら さとう	うすくちしょうゆ
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー(りんご)	
11 (水)	牛乳	スパゲティミートソース(麺)			スパゲティ(小麦) あぶら オリーブあぶら	シママース パセリ バジル
		スパゲティミートソース(ミートソース)	ぶたにく ぶたレバー たいず	たまねぎ にんにく セロリー トマト	あぶら さとう	あかワイン デミグラスソース ウスターソース シママース こしょう ウージパウダー オレガノ
		粉ふき芋	あおのり		じゃがいも	シママース
		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 シークワーサー	オリーブあぶら さとう	シママース こしょう つぶマスタード(小麦) とくのうす
		いちごナッツケーキ	たまご きゅうりにゅう	いちご レーズン	こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド さとう バター	ベーキングパウダー ウージパウダー
12 (木)	牛乳	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 ラード(豚肉)	シママース しょうゆ みりんふう りょうりしゆ 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 コーン ごぼう きくらげ	さつまいも こむぎこ あぶら	シママース ウージパウダー
		ウンチータシヤ	ぶたにく	ウンチエ【=くうしんさい】 もやし にんにく	あぶら	しょうゆ シママース
		カーブチー		カーブチー		
13 (金)	牛乳	カラキ入り揚げパン	きなこ		なかよしパン(小麦・乳・大豆) あぶら さとう	カラキパウダー シママース
		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 シママース ウージパウダー しょうゆ りょうりしゆ こしょう とりぼね
		茄子の鍋しぎ	ぶたにく あつあげ JAみそ	なす ピーマン しろりしゆ ピーマン しいたけ 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		
16 (月)	牛乳	きのこごはん	あぶらあげ	しめじ しいたけ エリンギ えのき	こめ あぶら	しょうゆ みりんふう シママース りょうりしゆ かつおぶし
		真だくさんみそ汁	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 ごま	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう
いんげんベーコン炒め	ベーコン(豚肉・大豆)	さやいんげん にんじん		ごまあぶら	しょうゆ シママース こしょう	

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
17 (火)		麦ごはん			こめ むぎ	
		肉じゃが	ぎゅうにく	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 さとう あぶら	りょうりしゅ 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	ながねぎ	こむぎこ かつくりこ あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう すしちみ(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
18 (水)		野菜沖縄そば(麺)			おきなそば(小麦・大豆)	
		野菜沖縄そば(具)	ぶたにく コンビーフハッシュ(牛肉)	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが	さとう あぶら	しょうゆ りょうりしゅ シママース こしょう
		野菜沖縄そば(汁)		ねぎ	さとう	しょうゆ シママース みりんふう りょうりしゅ かつおぶし ぶたぼね
		大根の浅漬		だいこん とうみょう	さとう	シママース とくのうす
		ミルクかりんとう	スキムミルク		さつまいも べにいも さとう あぶら	
小5年 欠食 19 (木) カジマヤ(旧9/7) 献立 第3木曜 琉球料理の 日		黒米ごはん			こめ こくまい	ウージパウダー
		イナムドゥチ	ぶたにく カステラかまぼこ(卵・大豆) あつあげ あまくちろみそ	こんにやく しいたけ		ぶたぼね かつおぶし
		魚の彩り天ぷら	さめ たまご	イーチョーバー【=ういきょう】にんじん	こむぎこ ごま あぶら	シママース りょうりしゅ
		スンシーイリチー	ぶたにく かまぼこ(卵・大豆)	スンシー【=しなちく】しいたけ	さとう あぶら	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース ぶたぼね かつおぶし
小5年 欠食 20 (金)		あみパン			あみパン(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 パセリ	じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム	しろワイン シママース こしょう とりぼね ローレルは
		具だくさんオムレツ	たまご ひじき ベーコン(豚肉・大豆)	たまねぎ ピーマン グリーンピース	あぶら	うすくちしょうゆ みりんふう りょうりしゅ
		キャベツツナサラダ	ツナ	キャベツ だいこん こまつな にんじん	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
		オレンジ		オレンジ		
中学校 欠食 23 (月)		麦ごはん			こめ むぎ	
		麻婆冬瓜	とうふ ぶたにく たいず JAみそ	とうがん しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ にら	あぶら ラーゆ(ごま) かつくりこ ごまあぶら	トウバジリ(28品目なし) ウージパウダー テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ シママース ぶたぼね
		拌三絲	プレスハム(豚肉・鶏肉・大豆) きんしたまご(卵)	もやし にんじん とうみょう	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	うすくちしょうゆ とくのうす
		お茶あんまん	たまご ぎゅうにく あずき		こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) さとう バター	ベーキングパウダー まつちや
24 (火)		もちきびごはん			こめ もちきび	
		ひじきの佃煮	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし		ごま みずあめ さとう あぶら	りょうりしゅ ゆかりに(28品目なし) しょうゆ
		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	あぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ シママース みりんふう かつおぶし
		アーサとチーズの芋もち	アーサ チーズ		じゃがいも かつくりこ あぶら	シママース
		オレンジ		オレンジ		
25 (水)		魚と野菜のスパゲティー	しら	カリフラワー こまつな キャベツ にんじん しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティー(小麦) あぶら バター	シママース しろワイン こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン(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 かつくりこ あぶら	うすくちしょうゆ シママース こしょう ウージパウダー
		ブロッコリーサラダ	いんげんまめ えんどうまめ	ブロッコリー 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) シママース こしょう
		ペピーチーズ	チーズ			
		りんご		りんご		
26 (木)		麦ごはん			こめ むぎ	
		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	じゃがいも	りょうりしゅ かつおぶし
		グルクンのから揚げもずくあん	グルクン【=たかさご】もずく		こむぎこ かつくりこ あぶら	シママース りょうりしゅ しょうゆ みりんふう 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 す
27 (金)		カーブチー		カーブチー		
		紅芋パン			べにいもパン(小麦・乳・大豆)	
		紅芋クリーム	ぎゅうにく	シークワサー	べにいも バター さとう なまクリーム	
		真っ赤なスープ	いんげんまめ ベーコン(豚肉・大豆)	にんじん たまねぎ ピーマン 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 とりぼね ローレルは
		きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ(28品目なし)		あぶら	
南瓜サラダ		かぼちゃ きゅうり たまねぎ レーズン	じゃがいも アーモンド マヨネーズ さとう	とくのうす シママース こしょう		
30 (月) 食品ロス 削減の日		麦ごはん			こめ むぎ	
		ビーフカレー	ぎゅうにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ なす トマト りんご カンダバ【=いもかすら】 しょうが にんにく	じゃがいも さつまいも あぶら	あかワイン ウスターソース カレー粉 ナツメグ カレーフレーク ウージパウダー がラムマサラ ぶたにく ローレルは
		菓ごもり卵	たまご ベーコン(小麦・大豆)	はくさい とうみょう ピーマン	あぶら	シママース うすくちしょうゆ こしょう パセリ
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン		
31 (火) ハロウィン 献立		ツナライス	ツナ チキアギ(卵・大豆)	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン しょうが	こめ むぎ	りょうりしゅ うすくちしょうゆ シママース こしょう とりぼね ローレルは
		南瓜スープ	いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにく	かぼちゃ たまねぎ とうみょう	じゃがいも なまクリーム	シママース こしょう とりぼね ローレルは
		ハンバーグケチャップソース	かぼちゃハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)		あぶら さとう バター かつくりこ	ケチャップ ウスターソース あかワイン
		真っ黒ごまプリン	ぎゅうにく		さとう ごま 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。