

令和8年

10月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

※さかなや肉には骨がついていることがあるので、よく噛んで気を付けて食べましょう
※食べ物、食べやすい大きさにしてよく噛んで食べましょう。

渡嘉敷村立学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452

FAX: 098-987-2452

		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の 栄養基準量	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7

こ ん だ て	絵本からとびだした給食			1(木) 渡小1・2年欠食	2(金)
	10/5 (月) 渡嘉敷小1・2年リクエスト 「おむすびさんちのたうえのひ」より おむすびさんちのたうえおむすび			ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ しらたまフルーツ	ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそばろに はるさめサラダ あさりのみそしる
	10/22 (木) 渡嘉敷中1年リクエスト 「ぎょうれつのできるサンドイッチやさん」より しんせんフルーツのたっぷりクリームサンドイッチ			牛乳、豚肉、イカ、うずらの卵、わかめ、豆腐	牛乳、豚肉、ハム、あさり、絹ごし豆腐、麦みそ
	10/28 (水) 渡嘉敷中3年生リクエスト 「ここからおいしいとかがするよ」より おいしいよかん！ごちそうグラタン			米、大麦、ごま油、こめ油、でん粉、白玉団子	米、大麦、じゃがいも、こめ油、でん粉、はるさめ、マヨネーズ
	10/30 (金) 渡嘉敷小3・4年リクエスト 「うどん対ラーメン」より ノーサイド・パスタ			しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、木くらげ、たけのこ、チンゲンサイ、ヤングコーン、にんにく、長ねぎ、しいたけ、みかん、パイン缶、黄桃、りんご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しょうが、きゅうり、キャベツ、長ねぎ
小学校				E 595 P 23.6 F 15.9	E 612 P 22.9 F 19.6
中学校				E 773 P 28 F 17.9	E 786 P 27.4 F 22.2
こ ん だ て	5(月) 絵本給食	6(火) 渡中2・3年欠食	7(水) 渡中2・3年欠食	8(木) 渡中2・3年欠食	9(金) 渡中2・3年欠食
	ぎゅうにゅう おむすびさんちのたうえおむすび (ごはん・こんぶさんつくだに・のり) ごもくにまめ たまごやき たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう アーサーいりジュシー きびなごフライ きりぼしとツナのあえもの ゆしどうふ	ぎゅうにゅう ねじりパン あげどりマリネ コーンシチュー りんご	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふハンバーグ キャベツサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう むぎごはん しまざかなのヤンニョムクイ ぎゅうにくとほうれんそうのナムル とうがんともずくのスープ ネーブルオレンジ
	牛乳、焼のり、昆布、鶏肉、大豆、こんぶ、全卵、豆腐、麦みそ	牛乳、豚肉、かまぼこ、アーサー、きびなごフライ、ツナ、ゆしどうふ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、豚肉、全卵、豆腐、脱脂粉乳、チーズ、ツナ、わかめ、麦みそ	牛乳、まぐろ、牛肉、もずく、あさり
	米、大麦、ごま、さとう、こめ油	米、こめ油、ラード、大豆油、さとう、ごま	強力粉、さとう、ショートニング、小麦粉、大豆油、こめ油、じゃがいも、バター	米、大麦、こめ油、さとう、パン粉、じゃがいも	米、大麦、小麦粉、ごま油、でん粉、大豆油、さとう、水、あめ、ごま、こめ油
	だいこん、にんじん、こんにゃく、こねぎ、小松菜、たまねぎ、えのきたけ	こねぎ、にんじん、しいたけ、千切大根、小松菜	にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、きゅうり、パイン缶、キャベツ、コーン、りんご	たまねぎ、にんにく、りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、長ねぎ	にんにく、ほうれんそう、にんじん、きくらげ、とうがん、しょうが、こねぎ、オレンジ
小学校	E 616 P 29.1 F 22.4	E 597 P 28.1 F 23.8	E 652 P 31.3 F 22.2	E 603 P 25.8 F 20.9	E 560 P 25.9 F 16.5
中学校	E 787 P 35 F 25.7	E 760 P 34 F 27	E 750 P 35.7 F 25.3	E 776 P 30.9 F 23.8	E 723 P 31.7 F 18.7
こ ん だ て	12(月) スポーツの日	13(火)	14(水) 阿小欠食	15(木) 阿小欠食、琉球料理の日	16(金)
	「10/13 (火)～16 (金) 目の愛護週間です」 期間中は目にいい食材を使った給食が登場します！	ぎゅうにゅう きのこカレー ⑥⑥ビーンズサラダ ⑥⑥ベリーゼリー	ぎゅうにゅう ⑥⑥げんまいいりごはん ⑥⑥スナックレバー ⑥⑥ブロッコリーのツナあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう おきなわそば ⑥⑥こまつなのアーモンドあえ こくとうくずもち	ぎゅうにゅう むぎごはん ⑥⑥かぼちゃコロッケ ⑥⑥とうふチャンプルー わかめのみそしる
	目、にいい食材	牛乳、豚肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきベーコン、しらす干し	牛乳、豚レバー、ツナ	牛乳、三枚肉、かまぼこ、とりさきみ、きな粉	牛乳、豆腐、豚肉、わかめ、麦みそ
	人参、レバー、ブロッコリー、	米、大麦、じゃがいも、こめ油、さとう	米、玄米、さつまいも、でん粉、こめ油、さとう、ごま、そうめん	沖縄そば、こめ油、さとう、アーモンド、タピオカ粉、いもくず、黒糖	米、大麦、大豆油、こめ油、じゃがいも
	かぼちゃ、こまつな、ブルーベリー、豆、ごま、玄米	にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ、マッシュルーム、ブルーベリー、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、ぶどう、レモン、ブルーベリー	しょうが、あお豆、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こねぎ	しょうが、にんにく、こねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜	かぼちゃコロッケ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく
小学校	E 641 P 22.8 F 16.8	E 620 P 25.4 F 17.9	E 743 P 24.7 F 31.4	E 666 P 22.3 F 25.5	
中学校	E 826 P 27.4 F 18.9	E 795 P 30.5 F 20	E 896 P 28.8 F 34.7	E 845 P 26.5 F 29.2	
こ ん だ て	19(月) カジマヤー(旧9/7)	20(火)	21(水)	22(木) 絵本給食	23(金)
	ぎゅうにゅう くろまいごはん ミヌダル しらすあえ なかみじる	ぎゅうにゅう もちきびごはん デークニンブシー スタミナなっとう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう むぎごはん あじフライ ほうれんそうのおかかあえ さつまじる バナナ	ぎゅうにゅう しんせんフルーツの たっぷりクリームサンドイッチ チキンのトマトにこみ コロコロサラダ	ぎゅうにゅう きのこごはん あげどうふのそぼろあん キャベツのあますあえ だいこんのみそしる
	牛乳、豚肉、しらす干し、なかみ	牛乳、豆腐、豚肉、麦みそ、鶏肉、納豆、油揚げ	牛乳、あじフライ、糸けずり、鶏肉、油揚げ、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、鶏肉、白いんげん豆、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ハム	牛乳、鶏肉、油揚げ、あさり、豆腐、豚肉、麦みそ
	米、黒米、さとう、ごま、ごま油	米、もちきび、こめ油、さとう、ごま油、ごま	米、もちきび、ごま、さとう、さつまいも	強力粉、さとう、ショートニング、こめ油	米、こめ油、小麦粉、でん粉、大豆油、さとう、はるさめ、ごま油、ごま
	小松菜、にんじん、キャベツ、こんにゃく、しいたけ、しょうが	だいこん、にんじん、にら、しょうが、にんにく、こねぎ、キャベツ、たまねぎ	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、バナナ	みかん、黄桃、パイン缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト、あお豆、コーン、きゅうり、キャベツ、レモン	にんじん、えのきたけ、しいたけ、しめじ、まい、いたけ、こんにゃく、こねぎ、たまねぎ、たけのこ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、長ねぎ
小学校	E 563 P 28.1 F 18.8	E 610 P 28.7 F 21.4	E 562 P 22.3 F 12.6	E 746 P 27.2 F 35.4	
中学校	E 717 P 32.3 F 20.9	E 791 P 34.3 F 24.4	E 728 P 27.2 F 13.8	E 871 P 30.9 F 41.2	
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水) 絵本給食	29(木)	30(金) 絵本給食
	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうがん べにいもきんとん ワントンスープ	ぎゅうにゅう もちきびごはん さかなのもみじやき ポテトサラダ うちなーみそしる	ぎゅうにゅう あみパン おいしいよかん！ごちそうグラタン じゃことだいずのサラダ しろいんげんまめのスープ りんご	ぎゅうにゅう むぎごはん スルルーのあまから フータシヤー だいこんのすましじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ノーサード・パスタ むらさきキャベツのサラダ ハロウィンマフィン
	牛乳、豆腐、豚肉、麦みそ、鶏肉	牛乳、しら、白みそ、チーズ、ハム、全卵、豆腐、豚肉、麦みそ	牛乳、脱脂粉乳、鮭、チーズ、しらす干し、大豆、白いんげん豆、無塩せきベーコン	牛乳、きびなご、全卵、豚肉、わかめ、大豆、きな粉	牛乳、豚肉、全卵
	米、大麦、さとう、こめ油、ごま油、でん粉、紅芋、ワントンの皮	米、もちきび、マヨネーズ、じゃがいも	強力粉、さとう、ショートニング、こめ油、じゃがいも、小麦粉、バター、パン粉、アーモンド	米、大麦、小麦粉、でん粉、大豆油、さとう、水、あめ、ごま、麴、こめ油、黒糖	スパゲッティ、こめ油、でん粉、さとう、小麦粉、バター
	にんじん、たまねぎ、こねぎ、しょうが、にんにく、とうがん、木くらげ、しいたけ、長ねぎ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、小松菜	たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、しめじ、パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、レッドキャベツ、レモン、かぼちゃ
小学校	E 647 P 24.4 F 19.6	E 634 P 27.2 F 24.9	E 621 P 27.9 F 23.3	E 598 P 24.6 F 17.9	
中学校	E 839 P 29.1 F 22.2	E 816 P 33.5 F 29.2	E 720 P 31.8 F 26.7	E 789 P 30 F 21.7	