## 令和7年 10月 の予定献立表



り、スーパーやマチグヮー (市場) 等の専門店で買う事

A. 三枚肉(バラ)

ビタミンAは油と一緒に

とると吸収がよくなります。

が出来ます。

糸満学校給食センター TEL: 098-994-5800

学校給食の 栄養基準量		E=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

	りのア正トムス		黄の食品 働く力や体温となる 緑の食品 体の調子をととのえる	て(を)あら) (ま)(ら)				
※魚、	4、そのほかの都合により献立を 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	学校給食の 栄養基準量	kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g				
	アレルギーのある児童生徒は、給食 を必ず確認しましょう。家庭・学校に		<b>ズ立表」で</b>	不食举学里 中学校 830 月	kcal   27.0~41.5g   18.4~27.7g			
	10月の欠食 20日 <sub>幺点</sub>	(月) 病小・兼城小・米須小	1(水) ひじきの栄養	2(木) もずくについて	3(金) アメリカの家庭料理			
_	22日	(水)·23日(木) <sup></sup>			くろまめきなこクリーム <u></u>			
٦	高領小5年   24日		牛乳	中乳	(揚げパン以外の学校) 牛乳 (井木 ) トル・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア			
ん	新平中2年・3年 糸満小5年 米須小1~4年 <b>27日(月)</b> 高嶺小・真壁小・糸満南小・西崎小・光洋小		ひじきのそぼろいため	とりにくとさつまいもの あまからに	チキンビーンズ			
だ	<ul><li>糸満中 三和中</li><li>29日(水)</li><li>高嶺中3年・三和中3年</li></ul>				アルファベットスープ			
て	<ul><li>糸満南小5年</li><li>30日(木)</li><li>9日(木)</li><li>高嶺中3年・三和中3年・光洋小6年</li></ul>		じゃがいもの	もずくの	あげパン (潮小・潮中・高小・高中・兼中)			
	西崎小3年 潮平小1年·6年 31日(金) 10日(金) 高嶺中·三和中3年·兼城小1年		ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん すましじる	コッペパン (揚げパン以外の学校)			
			8(水) 牛乳を飲もう!	9(木) 鶏肉の汁について	10(金) 目の愛護デー			
ے	いわしみぞれに	(人)			ブルーベリージャム			
	年乳	チーズ	牛乳	牛乳	47.			
<i>δ</i>	てづくりつくだに		ドライカレー ごはんといっしょに 食べましょう!	にんじんシリシリ	ミートペンネ			
だ		かぼちゃコロッケ						
て	ごはん けんちんじる	アーサときのこ スパゲティー	むぎごはん もずくスープ	とりにくと ごはん シブイドス	やさいとまめの			
				シブイじる	コッペパン スープ			
		14(火) 糸こんにゃくについて	15(水) ノロウイルスの防止	16(木) 沖縄と豚肉	17(金) キャベツの栄養			
ت ا	□ 第600 第50 回 975 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10 (10	みかん	中乳	パイン缶				
ん		キムチーズにくじゃが	ハンバーグの きのこソースかけ	あんだんすー	いりどうふ			
だ		チムナースにくじゃか		Short y	(1.) 2 ) 3,			
て			1+1:7-1:1					
	HPでレシピも掲載中!	ごはん わかめスープ	こくとうパン チキンヌードル スープ	ごはん やさいちゃんぷるー	ごはん キャベツの みそしる			
	20(月) ヨーグルトの栄養		22(水) 食べ物ことわざ	23(木) ごぼうについて	24(金) みんな大好きカレー			
ے	ソフール元気ヨーグルト	オレンジ			ごまドレッシング			
l 6	(中乳	牛乳	ぶたにくとなすの	4乳	ごはんといっしょに			
だ	スルルーの シークワサーしょうゆかけ	ぬんくーぐわー	みそいため	ごぼうのうまに	食べましょう!カラフルサラダ			
て	バジリコスパゲティ	ごはん ゆしどうふ	ごはん はるさめスープ	しそごはん かきたまじる	むぎごはん チキンカレー			
	27(日)	20(1/1) # 7/4:		20(*) **:>/ ***				
_	27(月) みかんの魅力	28(火) 塩って体にいいの?	もちはよくかんで /	30(木) だいこんの栄養	31(金) ハロウィン			
	食べましょう!	<b>年</b> 乳	食べましょう!	4乳	牛乳 牛乳			
ん	やきにくどんみかん	じゃがいものきんぴら	こくとうぜんざい	かぼちゃのそぼろに	かぼちゃカップケーキ			
だ								
て	むぎごはん	ごはん やさいとにくだんご	214 / t'b 2 k' /	ごはん とんじる	なすいり たわらメンチカツ			
	アーサじる	スープ	ごはん おやこどん		ナポリタン			
9000			<b>%</b>					
	♪沖縄の終	郎土料理コラム♪		の「鳴き声以外は食べ				
17.5		:言われるほど、沖縄の 4理に欠かせない食材が	ビタミンAを含む食品を 🏋					
[	沖縄の郷土料理	意識してとろう!						
ミミガ	` <u>一(耳皮)</u>	Eが生まれ、それぞれの こ合った部位が使われて <sup>-</sup> 。普段から食べられて	₩ bi€5p					
軟骨 料理								
(和え物、酢の物) に層になっている。 の行事に食べられる部位があ おせいあん								
料理:フンテー、シューシー り、スーパーやマチグヮー								

<u>ティビチ(豚足)</u>

料理:煮物、汁物

低カロリー高コラーゲンで、

前足より後足に肉が多い。

<u>ソーキ(あばら)</u>

あばらの部位で、骨がつ

いている。一緒に煮こむ

と骨から出汁が取れる。

料理:汁物(ソーキ汁)