

10月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



栄養目標

小学校
中学校

食品ロスについて考えよう

		月			火			水			木			金		
こんだて	赤	学校給食 SDGs			1 ソフール元気ヨーグルト ポテトカップグラタン			2 石垣島産 ムース ごぼうのメンチカツ			3 おさつスティック			4 野菜の和え物		
	黄	食べ物を大切に 地産地消 みんなで準備			スパゲッティミートソース			カレーリゾット			豆腐のみそ汁			いわしのおかか煮		
	緑	ごま油 小麦粉 じゃが芋			玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草			ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン あお豆			玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 しょうが 小松菜			大根 きゅうり 人参 キャベツ ごぼう わかめ コーン		
栄養価	小学	662	28.3	21.8	583	19.3	22.8	614	24.9	18.7	568	23.5	17.2			
中学	788	33.7	25.4	673	21.2	25.3	744	30.1	22	664	26.6	18.2				
こんだて	赤	7 味付けのり ごはん			8 ほうれん草ごまあえ 千草焼き 五目炊き込み ごはん			9 黒糖ピーズ マーボー麺 中華スープ			10 ブルーベリーゼリー もずく丼 マーボー麺			11 マカロニサラダ		
	黄	ごはん			ゆし豆腐とわかめのみそ汁			マーボー麺			マカロニサラダ					
	緑	大根のみそ汁			ゆし豆腐とわかめのみそ汁			中華スープ			マカロニサラダ					
栄養価	小学	604	27.5	21.4	610	26.2	21.7	579	27.1	22.6	631	23.7	19.5	668	23.6	24.2
中学	732	32.4	25.5	766	32.7	26.7	702	33	27.6	795	29.3	23.2	857	29	29.1	
こんだて	赤	15 カルフィッシュ ごはん			16 フルーツヨーグルト ナン			17 琉球料理の日 パパイアチャンプルー シークワーサー ゼリー			18 納豆 ごぼり					
	黄	パジルスパゲッティ			ナン			パパイアチャンプルー			ごぼり					
	緑	玉ねぎ にんじん バジル キャベツ しめじ			玉ねぎ 人参 青豆 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ			パパイア 人参 ニラ 小松菜 大根 シークワーサー果汁 にんにく しょうが			ごぼう 人参 インゲン 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく					
栄養価	小学	598	26.8	25.6	505	22.3	20.2	528	19.2	13.3	651	30.8	22.6			
中学	704	30.6	29.2	631	27.1	24.3	634	22.8	14.9	783	36.1	26.1				
こんだて	赤	21 千切イリチー ごはん			22 石垣島産米 照り焼きパティ インディアンライス			23 豆乳みかんムース ラーメン			24 レモンゼリー 肉みそそば			25 ミートボール カレー		
	黄	さんまのし モンカボス煮			照り焼きパティ			豆腐のふわっと揚げ			肉みそそば			ポテトサラダ		
	緑	切干大根 人参 冬瓜 小松菜 なめこ ゆず果汁 こんにゃく			玉ねぎ 人参 パプリカ 白菜 小松菜			玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ コーン 生姜 にんにく キャベツ 枝豆 かぼちゃ たけのこ ほうれん草 みかん			玉ねぎ 人参 インゲン タケノコ 生姜 にんにく レモン果汁			玉ねぎ 人参 パパイア ブロッコリー きゅうり		
栄養価	小学	620	24.4	21.2	641	26.1	21.9	609	27.4	17.0	696	22.3	26.2			
中学	722	27.6	22.3	763	30.2	25.1	737	28.8	27.9	735	33.4	19.7	892	27.4	31.8	
こんだて	赤	28 ひじき炒め さんまの甘露煮 ごはん			29 ほうれんそう ごま和え 米粉ドック みそ雑炊			30 黒糖蒸しケーキ 野菜汁そば			31 ブロッコリー サラダ トマトオムレツ			ハロウィーン		
	黄	さんまの甘露煮			米粉ドック			キャベツ入り平つくね			パンキンスープ			ハロウィーン		
	緑	玉ねぎ 人参 小松菜			ほうれん草 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 ほうれん草			玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜			玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカ かぼちゃ トマト			ハロウィーン		
栄養価	小学	652	30.3	22.6	599	23.5	22.7	640	28.0	23.1	640	18.7	24.1			
中学	786	37.1	25.4	703	28	25.6	756	33	27.7	797	22.5	30				

