

令和5年
10月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

曜日	献立	栄養成分
2(月) 上野小欠食	はるまき 家常豆腐 麦ごはん 中華風つくねスープ	あつかき あつあげ、ぶた肉、赤みそ、かにかま、中華風つくね、牛乳 でん粉、ごま油、サラダ油、米粉、麦、米
3(火)	オニじゃないよ おにぎりだよ 千草和え もずくみそ 切干大根と おにぎり じゃがいもの煮物	あつかき じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米
4(水)	天空の城ラピュタ さけのチーズやき ぶどう 花野菜のサラダ タイガーモス号の シチュー	あつかき じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、アーモンド、コッペパン
5(木)	牛乳カンパイ係、 田中くん いわしの生姜煮 りんご ひじきのいために いもごはん けんちん汁	あつかき とうふ、ちくわ、大豆、ひじき、いわし、牛乳
6(金)	ダイスレンジャー とうふハンバーグ 豆乳ムース おからの和えもの 麦ごはん 油あげのみそ汁	あつかき あぶらあげ、おから、赤みそ、白みそ、わかめ、とり肉、ぶた肉、とうふ、鶏卵、豆乳、牛乳 でん粉、三温糖、白ごま、麦、米、水あめ、やし油
9(月)	こんだて スポーツの日	あつかき あつあげ、ぶた肉、まわらわ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白きんさい、かにかま、牛乳
10(火) 目の愛護デー献立	ショーロンポー ブルーベリーゼリー 海そうサラダ 麦ごはん 冬瓜と厚揚げの 中華煮	あつかき でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、水あめ、はるさめ、小麦粉、でん粉、麦、米
11(水)	とんかつのぼうけん とんかつ コールスローサラダ カツサンド エンサイと 卵のスープ	あつかき マヨネーズ、サラダ油、でん粉、小麦粉、パーカーパン
12(木)	おしりたんてい カレーなる じけん 紅いもスイートポテト カレーライス まめまめサラダ	あつかき じゃがいも、はちみつ、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、無塩バター、麦、紅芋、米
13(金) サツマイモの日献立	さわらのごまみそやき しらたきのきんぴら 麦ごはん さつまい汁	あつかき じゃがいも、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米
16(月) 世界食料デー	りんご 豚キムチ丼 高野豆腐と 野菜のスープ	あつかき とうろ、ぶた肉、ぶた肉、とり肉、牛乳
17(火) 沖縄そばの日献立	かき なかみそば ゴーヤー チャンプル	あつかき とうふ、ぶた肉、糸けずり、鶏卵、牛乳、豚中身
18(水)	ルルとららの カップケーキ にんじんのカップケーキ カラフルサラダ 黒糖パン 紅いもの クリームスープ	あつかき 無塩バター、じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、アーモンド、小麦粉、紅芋、黒糖パン、ホットケーキミックス
19(木) 食育の日	くるまふとチキンのナゲット ウンチーのスーナー 麦ごはん ムンクグアー	あつかき あつあげ、とうろ、ぶた肉、ツナ、白みそ、昆布、とり肉、牛乳
20(金) カジマヤー (97さい) 祝い献立	さばの塩やき (シークアーサーぞえ) 千切りイリチー もちきびごはん イナムドウチ	あつかき さば、ぶた肉、甘口しろみそ、牛乳、かまぼこ、平かまぼこ サラダ油、もちきび、米
23(月) チクウジャッキー (旧暦9月9日)	きびなごのカレーあげ パルダマの酢みそ和え 麦ごはん 冬瓜のすまし汁	あつかき とうふ、ちくわ、白みそ、きびなご、牛乳
24(火)	はなちゃんのみそ汁 切干大根のたまごやき とり肉とれんこんの甘辛炒め 麦ごはん はなちゃんのみそ汁	あつかき とうふ、チリメン、とり肉、赤みそ、白みそ、わかめ、鶏卵、牛乳
25(水)	はやくちレストラン パンパンジー 梨 にら玉スープ ケガなしニコニコ にっこりカニカマチャーハン	あつかき とり肉、かにかま、鶏卵、牛乳、平かまぼこ
26(木)	かいけつゾロリ ラーメンたいけつ ネーブル 厚揚げと野菜の いため物 しょうゆラーメン	あつかき あつあげ、なると、ぶた肉、わかめ、牛乳
27(金) 十三夜献立	かき かぼちゃのそぼろ煮 吹き寄せご飯 里芋のみそ汁	あつかき ぶた肉、とり肉、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳
30(月) おばけのてんぷら	魚天ぷら モーウイの甘酢和え 麦ごはん アーサのみそ汁	あつかき とうふ、アーサ、鶏卵、赤みそ、白みそ、牛乳、しらたき
31(火) ハロウィーン献立	アスパラときのこのソテー かぼちゃ型ハンバーグ コーンライドラキュラの スープ	あつかき ベーコン、ウインナー、とり肉、ぶた肉、大豆、牛乳

今日は絵本とコラボした給食を予定しています♪

絵本にでてくる料理や、
食べものを給食に取り
入れる予定です♪
ぜひ、給食を食べる前
や、食べた後に絵本を
読んでみてくださいね♪

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。