

令和2年度			石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877		
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		10月17日は「沖縄そばの日」		栄養目標
赤	主に血や肉となり体をつくる			毎月19日は「食育の日」	小学校
黄	エネルギーとなり体を動かす				きそくただしょじ規則正しい食事をしよう
緑	体の調子を整える				中学校
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質		えいよう栄養バランスのとれた食事をしよう
月			火		水
こんだて			秋は行事がいっぱい！		木
	今年10月1日は十五夜となります。十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物や沖縄では「ふちやぎ」と呼ばれる豆餅をお供えます。真ん丸なお月様のパワーに健康を願う行事でもあります。		今年10月31日は、ハロウィンで古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、カボチャをくり抜いて提灯（ジャック・オ・ランタン）を作ったり、おぼけの仮装をして楽しめます。		1
	運動会・文化祭・合唱コンクール				2
赤	牛乳 とり肉 あさり 卵 ベーコン		牛乳 とり肉 大豆		パン ジャが芋 さつま芋 マヨネーズ ホワイトルウ ドレッシング
黄	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン		玉ねぎ ブロッコリー にんにく ナタデココ 人参 グアバ パパイア バイン・黄桃 伍詰		621 29.5 21.4
緑	621 29.5 21.4		704 22.1 20.2		772 36.1 25.6
栄養価	621 29.5 21.4	704 22.1 20.2		772 36.1 25.6	860 26.5 23.9
5			6		7
こんだて					
	牛乳 ぶた肉 ポークランチョ うすあげ みそ		牛乳 ぶた肉 ちくわ ヨーグルト 青のり		牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ 卵 ひじき
	精白米 グラニュー糖 ごま 大豆油 ごま油		ハ重山そば ジャが芋 パン粉 大豆油		精白米 無圧麦 大豆油
	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ からし菜		キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし にんにく		人参 枝豆 しいたけ 大根 パパイア 木くらげ 小松菜 生姜
	628 23.7 19.1		621 24.4 23.1		622 26.6 21.9
赤	628 23.7 19.1		621 24.4 23.1		622 26.6 21.9
黄	754 28.3 22		724 28.3 27.4		773 32.8 26.5
緑	754 28.3 22		724 28.3 27.4		773 32.8 26.5
栄養価	754 28.3 22	724 28.3 27.4		773 32.8 26.5	805 31.3 38.6
12			13		14
こんだて					
	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 厚揚げ 卵 わかめ みそ		牛乳 ホキ とり肉 ベーコン		牛乳 ぶた肉 卵 魚のすり身
	精白米 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油		スパゲティー パン粉 オリーブ油 大豆油		精白米 ごま ドレッシング ごま油
	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 白ネギ マンゴー		キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 にんにく		人参 しめじ ほうれん草 きゅうり キャベツ パプリカ 白菜
	643 23.4 20.0		643 25.6 24.3		543 21.0 22.9
赤	643 23.4 20.0		643 25.6 24.3		543 21.0 22.9
黄	771 28 23.6		768 30.5 28.6		639 26.2 29.1
緑	771 28 23.6		768 30.5 28.6		639 26.2 29.1
栄養価	771 28 23.6	768 30.5 28.6		639 26.2 29.1	715 25.3 30.7
19			20		21
こんだて					
	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 厚揚げ あさり わかめ みそ		牛乳 ぶた肉 卵の花		牛乳 さんま とり肉 ちくわ うすあげ わかめ
	精白米 大豆油		うどん パン粉 カレールウ ごま 小麦粉 大豆油		精白米 さつま芋 片栗粉
	パパイア 人参 ニラ 大根 小松菜		ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 小松菜 きくらげ にんにく		人参 しめじ 枝豆 ほうれん草
	549 21.3 13.4		583 20.1 22.2		606 23.6 18.9
赤	549 21.3 13.4		583 20.1 22.2		606 23.6 18.9
黄	659 25.4 15.1		676 23.8 26.3		749 28.8 22.5
緑	659 25.4 15.1		676 23.8 26.3		749 28.8 22.5
栄養価	659 25.4 15.1	676 23.8 26.3		749 28.8 22.5	629 27.1 22.3
26			27		28
こんだて					
	牛乳 ぶた肉 もずく ゆしどうふ みそ		牛乳 ぶた肉 かまぼこ		牛乳 ぶり マグロフレーク とり肉 チーズ
	精白米 三温糖 大豆油		ハ重山そば さつま芋 大豆油		精白米 パン粉 ドレッシング バター 大豆油
	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ ニラ 小松菜 グレープフルーツ		白菜 人参 白ネギ もやし 生姜 小松菜 しいたけ		人参 玉ねぎ コーン 小松菜 枝豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり
	603 23.2 16.4		633 24.8 21.0		629 26.0 26.3
赤	603 23.2 16.4		633 24.8 21.0		629 26.0 26.3
黄	728 27.9 18.9		719 29.1 22.9		729 29.5 29
緑	728 27.9 18.9		719 29.1 22.9		729 29.5 29
栄養価	728 27.9 18.9	719 29.1 22.9		729 29.5 29	636 25.4 16.0
29			30		
こんだて					
	牛乳 とり肉 ジャコ団子 うすあげ 大豆 みそ		牛乳 とり肉 ジャコ団子 うすあげ 大豆 みそ		
	精白米 三温糖 片栗粉 ごま		精白米 三温糖 片栗粉 ごま		
	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 ほうれん草 しめじ		かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 ほうれん草 しめじ		
	636 25.4 16.0		636 25.4 16.0		
赤	636 25.4 16.0		636 25.4 16.0		
黄	796 30.6 18.3		796 30.6 18.3		
緑	796 30.6 18.3		796 30.6 18.3		
栄養価	796 30.6 18.3	796 30.6 18.3		796 30.6 18.3	