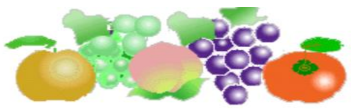
令和5年度



10月予定献立表

石垣市立学校給食センター：℡８２－４８７７

◆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。

※*斜め太文字* は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

毎週火・水曜日のお米は『*石垣島産*』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	食品ロスについて考えよう	食品ロス削減月間
中学校		

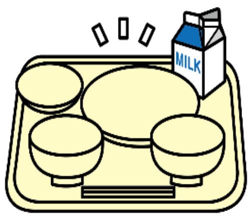
	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
こんだて					
赤	*牛乳*　豚肉　鶏肉　大豆　チーズ　*ベーコン*	*牛乳*　豚肉　*かまぼこ*　卵　*豆腐*　わかめ	*牛乳*　豚肉　*かまぼこ*　大豆　魚のすり身　鶏肉	*牛乳*　鶏肉　*もずく*　*ゆし豆腐*　わかめ　麦みそ　乳　卵　大豆	*牛乳*　いわし　豚肉　ひじき　大豆　きざみあげ　*豆腐*　わかめ　麦みそ
黄	米　サラダ油　じゃがいも	*米*　サラダ油　さとう　ごま	*八重山そば*　さとう	米　サラダ油　三温糖　でん粉	米　サラダ油　三温糖　ごま　小麦　でん粉
緑	玉ねぎ　にんじん　パプリカ　コーン　キャベツ　小松菜	にんじん　しいたけ　ほうれん草　ねぎ　長ねぎ　しょうが	キャベツ　もやし　にんじん　ねぎ　しょうが　もも果汁	玉ねぎ　にんじん　コーン　にら　ねぎ	にんじん　こんにゃく　*冬瓜*　ねぎ
栄養価 小学	694　28.5　24.6	605　27.4　24.0	587　27.6　23.1	593　21.4　17.3	606　26.3　20.4
栄養価 中学	829　33.5　28.3	748　33.1　28.7	725　33.5　28.4	749　26.2　20.3	707　30.2　22.2
	9	10	11	12	
こんだて	スポーツの日				
赤		*牛乳*　大豆　鶏肉　赤みそ（大麦、大豆）	*牛乳*　鶏肉　ベーコン　大豆　豚肉　乳	*牛乳*　大豆　鶏肉　豚肉　あお豆	*牛乳*　豚肉　絹揚げ　ちくわ　魚（ほき）
黄		*米*　小麦　サラダ油　マヨネーズ　ごま	スパゲッティー　オリーブオイル	米　サラダ油　バター　小麦	米　小麦　パン粉　サラダ油
緑		人参　キャベツ　しめじ　ごぼう　コーン　ほうれん草　きゅうり　ブルーベリー	玉ねぎ　にんじん　しめじ	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ　きゅうり　パプリカ　玉ねぎ　コーン	にんじん　キャベツ　玉ねぎ　*もやし*　*にら*　小松菜　しめじ
栄養価 小学		578　22.6　22.7	630　26.9　24.8	607　19.0　20.8	636　27.6　20.6
栄養価 中学		710　28.2　27.5	750　32.1　29.1	753　24.3　25.5	773　32.9　24.3
	16	17	18	19	20
こんだて					
赤	*牛乳*　さんま　*豆腐*　わかめ　豚肉　麦みそ	*牛乳*　鶏肉　肉団子（豚・鶏・小麦）	*牛乳*　鶏肉　卵	*牛乳*　*豆腐*　豚肉　鶏肉　大豆　あお豆　きざみあげ　わかめ　麦みそ	*牛乳*　豚肉　絹あげ　*かまぼこ*　*豆腐*　納豆　麦みそ　わかめ　きざみあげ
黄	米　サラダ油　三温糖　ごま	*米*　サラダ油　じゃがいも　さとう	*中華麺*　ごま　小麦粉　パン粉　サラダ油　*沖夢紫芋*　砂糖　バター	米　サラダ油　三温糖　*黒糖*	米　サラダ油　さとう
緑	ごぼう　にんじん　こんにゃく　パプリカ　ねぎ	玉ねぎ　にんじん　パプリカ　コーン　白菜　小松菜　*パパイヤ*　りんご	キャベツ　人参　きゅうり　小松菜　コーン	玉ねぎ　にんじん　コーン　*冬瓜*　なめこ　しめじ　ねぎ	*パパイヤ*　にんじん　*にら*　大根　長ねぎ
栄養価 小学	626　25.2　22.0	651　23.3　19.9	644　23.0　22.7	624　24.5　20.3	614　21.7　16.6
栄養価 中学	784　30.5　24.7	789　27.6　23.2	716　25.3　24	790　30.6　24.2	717　25.4　18.3
	23	24	25	26	27
こんだて					
赤	*牛乳*　卵　*ベーコン*　*豆腐*　わかめ　麦みそ　いりこ	牛乳　豚肉　鶏肉　大豆　魚のすり身　乳	*牛乳*　*かまぼこ*　豚肉　あお豆　*もずく*　魚そうめん　卵	*牛乳*　大豆　鶏肉　はんぺん　わかめ　乳	*牛乳*　豚肉　大豆　鶏レバーそぼろ　*ベーコン*
黄	米　サラダ油　米粉　さとう	スパゲッティー　オリーブオイル　さとう	*米*　サラダ油　さとう　でん粉	米　サラダ油　小麦　*黒糖*	米　サラダ油　小麦　さとう
緑	キャベツ　にんじん　にら　しめじ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　かぼちゃ　たけのこ　ほうれん草	にんじん　ごぼう　しめじ　長ねぎ　しょうが　こまつな　しいたけ	*パパイヤ*　玉ねぎ　にんじん　ほうれん草　しょうが	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　はくさい　小松菜　ライチ果汁
栄養価 小学	561　26.0　16.7	615　21.1　29.1	562　24.2　16.9	614　24.6　16.2	578　21.3　16.0
栄養価 中学	719　33.0　21.9	726　26.1　32.4	671　28.3　18.7	731　29.2　18.8	697　25.4　19.3
	30	31			
こんだて					
赤	*牛乳*　豚肉　*豆腐*　昆布　わかめ　麦みそ　いわし　きざみあげ	*牛乳*　ベーコン　豚肉　ウインナー　大豆　乳			
黄	米　サラダ油　さとう	*米*　サラダ油　さとう　じゃがいも			
緑	切干大根　にんじん　こんにゃく　*冬瓜*　ねぎ　うめ	玉ねぎ　パプリカ　はくさい　にんじん　かぼちゃ			
栄養価 小学	603　24.5　20.0	632　23.6　21.4			
栄養価 中学	706　27.9　21.9	758　28.2　24			

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

給食時間にできるSDGsの取り組み　一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる