

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			毎月19日は「食育の日」	栄養目標	小学校		中学校		
	赤	黄	緑			食品ロスについて考えよう				
赤	主に血や肉となり体をつくる					小学校		中学校		
黄	エネルギーとなり体を動かす					食品ロスについて考えよう				
緑	体の調子を整える					食品ロスについて考えよう				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質							
	月	火	水	木	金					
こんだて	 	1	2	3	4					
赤		生乳 豚肉 ヨーグルト チーズ 鶏肉	生乳 パーコン 鶏肉 豚肉 大豆 あおさ 練乳	生乳 鶏肉 豆腐 厚揚げ 麦みそ	生乳 いわし ツナ 刻み揚げ 合わせみそ ちくわ					
黄		スパゲッティー オリーブ油 大豆油 小麦粉 じゃが芋 でん粉 デミグラスソース	米 バター 大豆油 パン粉	米 さつまいも 大豆油 砂糖	米 和風ドレッシング 砂糖 でん粉					
緑		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 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		662 28.3 21.8	583 19.3 22.8	614 24.9 18.7	568 23.5 17.2					
		788 33.7 25.4	673 21.2 25.3	744 30.1 22	664 26.6 18.2					
	7 ※献立変更	8	9	10	11 ※献立変更					
こんだて										
赤		生乳 豚肉 卵 鶏レバー	生乳 鶏肉 刻み揚げ ゆし豆腐 麦みそ 卵 チーズ わかめ	生乳 豚肉 鶏肉 豚レバー 厚揚げ 大豆 パーコン 白みそ わかめ	生乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ 刻み揚げ 麦みそ	生乳 卵 パーコン のり 刻み揚げ 麦みそ				
黄		米 ハヤシルー 小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	米 大豆油 砂糖 ごま	中華麺 三温糖 ごま油 でん粉 黒糖	米 大豆油 三温糖 でん粉	米 大豆油 砂糖 温麺				
緑		玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ きゅうり ブロッコリー トマト	人参 ごぼう ほうれん草 しいたけ ねぎ	玉ねぎ 人参 ニラ 白菜 小松菜 コーン トマト にんにく しょうが	玉ねぎ 人参 ニラ コーン 大根 小松菜 なめこ ブルーベリー	きゃべつ 人参 ニラ ちくわ しいたけ 大根				
栄養価		668 23.6 24.2	610 26.2 21.7	579 27.1 22.6	631 23.7 19.5	604 27.5 21.4				
		857 29 29.1	766 32.7 26.7	702 33 27.6	795 29.3 23.2	732 32.4 25.5				
こんだて		15	16	17 琉球料理の日	18					
赤		生乳 鶏肉 パーコン カルフィッシュ 豚肉	生乳 豚肉 ヨーグルト	生乳 かまぼこ 豚肉 厚揚げ きざみ揚げ 麦みそ	生乳 豚肉 豆腐 ボーク スクランブルエッグ 麦みそ					
黄		スパゲッティー オリーブ油 バジルオイル でん粉 米粉 砂糖	ナン 小麦粉 ドライカレー	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 三温糖 ゴマ					
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	パイナップル 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		598 26.8 25.6	505 22.3 20.2	528 19.2 13.3	651 30.8 22.6					
		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		生乳 豆腐 さんま 麦みそ 昆布 わかめ 豚肉	生乳 豚肉 ウィンナー 大豆 鶏肉	生乳 豚肉 豆腐 魚すり身 豆乳 赤みそ	生乳 豚肉 鶏肉 豆腐 アーザ 大豆 赤みそ	生乳 ミートボール(鶏肉 豚肉) 錦糸卵				
黄		米 三温糖 大豆油 でん粉	米 大豆油 ポテト 砂糖 パン粉 ドライカレー	中華麺 大豆油 砂糖 ゴマ油	米 大豆油 三温糖 砂糖	米 カレールー ポテト 大豆油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ				
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		620 24.4 21.2	641 26.1 21.9	654 25.0 26.1	609 27.4 17.0	696 22.3 26.2				
		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				
	28 ※一部変更あり	29 ※一部変更あり	30 ※一部変更あり	31						
こんだて				台風21号による欠食						
赤		生乳 さんま 豚肉 ひじき うす揚げ 鶏肉 大豆 昆布	生乳 鶏肉 おから ひじき たまご 豆乳 赤みそ	生乳 豚肉 かまぼこ	生乳 鶏肉 たまご 加工乳					
黄		米 大豆油 ごま 三温糖	米 大豆油 ポテト カカオマス ココアパウダー 米粉 小麦粉 ごま	そば 大豆油 小麦粉 黒糖 でん粉	米 大豆油 ホワイトルウ バター コールスロートレッシング					
緑		パイナップル 人参 小松菜	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 ほうれん草	きゃべつ 人参 玉ねぎ ちくわ 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					
栄養価		652 30.3 22.6	599 23.5 22.7	640 28.0 23.1	640 18.7 24.1					
		786 37.1 25.4	703 28 25.6	756 33 27.7	797 22.5 30					