

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

毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校
中学校

バランスの良い食事を心がけよう

	月			火			水			木			金		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
こんだて															
あか	牛乳 ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) 大豆 白大豆			牛乳 ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) 大豆 白大豆			牛乳 ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) 大豆 白大豆			牛乳 ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) 大豆 白大豆			牛乳 ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) 大豆 白大豆		
き	中華麵(小麦) ごま油(ごま) 大豆油 水あめ ポテト バター パン粉 砂糖 でん粉			中華麵(小麦) ごま油(ごま) 大豆油 水あめ ポテト バター パン粉 砂糖 でん粉			中華麵(小麦) ごま油(ごま) 大豆油 水あめ ポテト バター パン粉 砂糖 でん粉			中華麵(小麦) ごま油(ごま) 大豆油 水あめ ポテト バター パン粉 砂糖 でん粉			中華麵(小麦) ごま油(ごま) 大豆油 水あめ ポテト バター パン粉 砂糖 でん粉		
みどり	たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが レモン果汁			たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが レモン果汁			たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが レモン果汁			たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが レモン果汁			たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが レモン果汁		
小学校	642	25.2	21.5	602	28.0	19.0	602	28.0	19.0	602	28.0	19.0	602	28.0	19.0
中学校	779	30.5	25.6	743	33.5	25.2	743	33.5	25.2	743	33.5	25.2	743	33.5	25.2
こんだて															
あか	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大麦 大豆) わかめ 卵			牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン 豚肉			牛乳 目玉焼風まるオムレツ とり肉 花かつお ツナ			牛乳 小麦 大豆 いわし ぶた肉 ひじき うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)			牛乳 ぶた肉 刻み大豆 鶏レバー 鶏肉 無塩せきベーコン		
き	米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉 うるち米 水あめ			米 バター 大豆油 パン粉 でん粉			うどん(小麦)			米 大豆油 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉			米 小麦粉 大豆油 水あめ 砂糖		
みどり	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが コーン 長ねぎ			にんじん たまねぎ あお豆 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX とうもろこし しょうが			ほうれん草 にんじん 長ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン			にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 なめこ ウージパウダー			ブルーベリー果汁 りんご果汁 たまねぎ にんじん あお豆 にんにく 小松菜 コーン		
小学校	628	23.2	21.3	575	21.6	23.6	660	43.4	16.1	623	28	20.7	623	28	20.7
中学校	756	28	25.3	723	26.8	28.6	787	55.3	18.6	767	34.6	24.9	767	34.6	24.9
こんだて															
あか	牛乳 鶏肉 卵 大豆 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉)			牛乳 鶏肉 卵 大豆 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉)			牛乳 豚肉 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)			牛乳 木綿豆腐(大豆) 無添加ポーク(豚肉 鶏肉) 絹あげ ぶた肉 かまぼこ 甘口しろみそ 花かつお			牛乳 ぶた肉 刻み昆布 うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		
き	米 大豆油 じゃがいも			米 大豆油 じゃがいも			スパゲッティ(小麦) オリーブ油 大豆油 パン粉 でん粉 砂糖			米 大豆油 大豆 小麦粉 砂糖 ラード 植物油			米 黒いりごま 三温糖 大豆油 でん粉 砂糖		
みどり	パプリカMIX たまねぎ コーン 小松菜 にんじん			パプリカMIX たまねぎ コーン 小松菜 にんじん			キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ぶどう果汁			たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら にんにく だいこん 干し椎茸 ウージパウダー			にんじん ごぼう いんげん こんにゃく だいこん しめじ なめこ 小松菜 ウージパウダー キャベツ しょうが		
小学校	615	25.9	18	688	21.1	29.6	638	24.8	19.8	638	24.8	19.8	638	24.8	19.8
中学校	751	31.6	20.6	860	26.1	36.6	764	30.6	22.5	764	30.6	22.5	764	30.6	22.5
こんだて															
あか	牛乳 納豆(大豆) 麦みそ(大麦 大豆) かつお節エキス 水あめ ぶた肉 うす揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) 花かつお			牛乳 とり肉 花かつお 卵 乳 牛肉 大豆			牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ チキンエキス			牛乳 大豆 さんま ツナ きざみ揚げ 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお 白みそ			牛乳 もずく ぶた肉 とり肉 ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		
き	米 じゃがいも 大豆油 三温糖 砂糖			米 じゃがいも 小麦 砂糖 大豆油 ごま 小麦粉 植物油			スパゲッティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも でん粉 植物油 砂糖 小麦粉			米 白すりごま 三温糖 ごま油(ごま) 砂糖 でん粉 小麦			米 大豆油 三温糖 でん粉 蒸しケーキ(小麦 乳) 黒糖		
みどり	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん しめじ ほうれん草 ウージパウダー			にんじん しめじ はくさい 小松菜 ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご			たまねぎ にんじん しめじ りんご アセロラ果汁 ほうれん草			はくさい きゅうり ほうれん草 コーン だいこん 長ねぎ ウージパウダー			たまねぎ にんじん コーン にら にんにく ねぎ ウージパウダー		
小学校	639	31.2	18.4	589	21.4	24.7	627	23.6	22.6	617	25	21.8	617	25	21.8
中学校	779	38.7	21.7	689	25.4	28.1	749	28.3	26.6	719	28.6	23.7	719	28.6	23.7
こんだて															
あか	牛乳 まぐろ 卵 うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)			牛乳 とり肉 うす揚げ(大豆) 大豆 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお 卵 もずく			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 豆腐(大豆) 赤みそ(大麦・大豆) 魚肉すり身			牛乳 いわし かつお節 刻み昆布 ぶた肉 うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)			牛乳 とり肉 鶏レバー ひじき 白大豆ペースト(白大豆 白いんげん豆)		
き	米 三温糖 大豆油 さつまいも もち粉 砂糖			米 大豆油 砂糖 植物油 小麦 ごま でん粉			中華麵(小麦) 三温糖 ごま油(ごま) 砂糖 大豆油 植物油 でん粉 小麦粉			米 三温糖 大豆油 じゃがいも でん粉			米 じゃがいも 大豆油 小麦粉 植物油 砂糖 ごま		
みどり	たまねぎ にんじん パプリカMIX しょうが 小松菜 だいこん しめじ ウージパウダー			干し椎茸 にんじん しめじ ごぼう あお豆 ほうれん草 長ねぎ しょうが コーン			たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく しょうが ライチ果汁 キャベツ かぼちゃ 枝豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ			千切大根 こんにゃく にんじん 小松菜 ウージパウダー			たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー パプリカMIX にんにく ごぼう れんこん しいたけ たけのこ こんにゃく きゅうり かぼちゃペースト		
小学校	617	25.7	15.6	616	28.4	22.7	730	29.5	31.4	636	26.2	21.7	636	26.2	21.7
中学校	737	30.9	18	741	33.9	26.4	841	34.7	35.2	750	29.7	23.6	750	29.7	23.6