石垣市立学校給食センター:Tel82-4877 令和7年度 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 主に血や肉となり体をつくる 小学校 バランスの良い食事を心がけよう エネルギーとなり体を動かす 体の調子を整える 緑 中学校 毎月19日は「食育の日」 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 木 金 月 水 \mathcal{Z} h だ **牛乳** 絹厚揚げ(大豆) ぶた肉 さば 大豆 *牛乳* ぶた肉 赤みそ(大麦 大豆) **牛乳** ぶた肉 豚レバーチップス 卵 あか 大豆 白花豆 白花豆ペースト(白花豆 白いんげん豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) *中華麺(小麦)* ごま油(ごま) 大豆油 **米** 大豆油 ごま油(ごま) 米 大豆油 赤ワイン 水あめ ポテト バター パン粉 き 小麦 砂糖 でん粉 小麦粉 マカロニサラダ 砂糖 でん粉 たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たまねぎ パプリカMIX マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 みどり たけのこ きくらげ コーン にんにく にんにく ブロッコリー きゅうり コーン ウージパウダー しょうが しょうが レモン果汁 にんじん 小学校 602 642 25.2 21.5 602 19.0 28 28.0 19 中学校 743 779 30.5 25.6 743 33.5 25.2 33.5 25.2 10 十五夜 h だ て **牛乳** 小麦 大豆 いわし <u>牛乳</u> ぶた肉 <u>木綿豆腐(大豆)</u> **牛乳** 目玉焼風まるオムレツ <u>牛乳</u> ぶた肉 刻み大豆 鶏レバー ぶた肉 ひじき うす揚げ(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大麦 大豆) **牛乳** 鶏肉 無塩せきベーコン 豚肉 あか とり肉 花かつお ツナ 鶏肉 *無塩せきベーコン* わかめ 卵 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 米 大豆油 三温糖 <u>米</u> 大豆油 三温糖 黒すりごま ごま油(ごま) でん粉 米 バター 大豆油 パン粉 でん粉 うどん (小麦) 米 小麦粉 大豆油 水あめ 砂糖 砂糖 でん粉 うるち米 水あめ にんじん たまねぎ あお豆 コーン たまねぎ にんじん にら にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ ほうれん草 にんじん 長ねぎ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 ブルーベリー果汁 りんご果汁 たまねぎ みどり しょうが コーン 長ねぎ なめこ ウージパウダー きゅうり パプリカMIX とうもろこし ブロッコリー キャベツ コーン にんじん あお豆 にんにく 小松菜 コーン しょうが 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 琉球料理の日 13 15 16 17 h だ スポーツの日 て **牛乳** 豚肉 鶏肉 ゼラチン 牛乳 鶏肉 卵 大豆 *無添加ポーク(豚肉 鶏肉)* 絹あげ **牛乳 ぶた肉** 刻み昆布 うす揚げ(大豆) *無塩せきベーコン(豚肉 大豆)* 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) *ぶた肉 かまぼこ* 甘口しろみそ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 花かつお **米** 大豆油 大豆 小麦粉 砂糖 スパゲッティ(小麦) オリーブ油 大豆油 米 黒いりごま 三温糖 大豆油 き 米 大豆油 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 ラード 植物油脂 たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら にんじん ごぼう いんげん こんにゃく パプリカMIX たまねぎ コーン キャベツ たまねぎ にんじん みどり にんにく だいこん 干し椎茸 だいこん しめじ なめこ 小松菜 小松菜 にんじん にんにく ウージパウダー 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 中学校 75 I 31.6 20.6 860 26.1 36.6 764 30.6 22.5 764 30.6 22.5 23 24 20 21 22 h だ て <u>**牛乳</u> 納豆(大豆) 麦みそ(大麦 大豆)**</u> **牛乳** 鶏肉 **牛乳** 大豆 さんま ツナ きざみ揚げ *牛乳 <u>もずく</u> ぶ*た肉 とり肉 **牛乳** とり肉 花かつお かつお節エキス 水あめ 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) **ゆし豆腐(大豆)** わかめ 花かつお あか **木綿豆腐(大豆)** わかめ 花かつお *ぶた肉* うす揚げ(大豆) 卵 乳 牛肉 大豆 チーズ チキンエキス 白みそ 麦みそ(大麦 大豆) **木綿豆腐(大豆)** 花かつお 米 じゃがいも 小麦 砂糖 大豆油 ごま 小麦 スパゲティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも ★ 白すりごま 三温糖 ごま油(ごま) 米 大豆油 三温糖 でん粉 米 じゃがいも 大豆油 三温糖 砂糖 砂糖 でん粉 小麦 蒸しケーキ(小麦 乳) 黒糖 粉 植物油 でん粉 植物油脂 砂糖 小麦粉 にんじん しめじ はくさい 小松菜 ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん たまねぎ にんじん しめじ りんご はくさい きゅうり ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん コーン にら みどり きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ ほうれん草 ウージパウダー アセロラ果汁 ほうれん草 だいこん 長ねぎ ウージパウダー にんにく ねぎ ウージパウダー キャベツ りんご 小学校 639 31.2 589 21.4 24.7 627 23.6 22.6 617 617 18.4 25 21.8 25 21.8 中学校 779 21.7 25.4 28.3 719 719 38.7 689 28.1 749 26.6 28.6 23.7 28.6 23.7 27 28 29 30 \mathcal{Z} h だ て **牛乳** いわし かつお節 刻み昆布 **牛乳** とり肉 うす揚げ(大豆) 大豆 *牛乳 まぐろ* 卵 うす揚げ(大豆) <u>牛乳</u> ぶた肉 とり肉 大豆 豆腐(大豆) *牛乳* とり肉 鶏レバー ひじき **ぶた肉** うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお あか **木綿豆腐(大豆)** わかめ 花かつお 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 赤みそ(大麦・大豆) 魚肉すり身 白花豆ペースト(白花豆 白いんげん豆) 麦みそ(大麦 大豆) 卵 もずく 米 三温糖 大豆油 さつまいも 米 大豆油 砂糖 植物油脂 **中華麺(小麦)** 三温糖 ごま油(ごま) 米 じゃがいも 大豆油 小麦粉 き ★ 三温糖 大豆油 じゃがいも でん粉 もち粉 砂糖 小麦 ごま でん粉 砂糖 大豆油 植物油脂 でん粉 小麦粉 植物油脂 砂糖 ごま たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく カリフラワー パプリカMIX にんにく たまねぎ にんじん パプリカMIX しょうが 干し椎茸 にんじん しめじ ごぼう あお豆 千切大根 こんにゃく にんじん 小松菜 みどり しょうが ライチ果汁 キャベツ かぼちゃ 小松菜 だいこん しめじ ウージパウダー ほうれん草 長ねぎ しょうが コーン ウージパウダー ごぼう れんこん しいたけ たけのこ 枝豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ 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