

10月 予定献立表



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉 骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる
E:エネルギー	P:たんぱく質
	F:脂質

石垣市立学校給食センター
TEL：0980-82-4877

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

栄養目標	小学校 中学校	この 残さず食べよう
------	------------	---------------

こ ん だ て	しょく ひん 食品ロスとは 減らそう！ 食品ロス 食品ロスはどこで発生しているの？ 食品メーカー 小売店 飲食店 家庭 食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残りなども食品ロスになります。 10月16日は 世界食料デー 国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広げる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。						1(木) 黒糖蒸しケーキ パパイアチャンプルー ごはん ゆし豆腐とわかめのみそ汁 石垣島産米		2(金) 野菜の和え物 いわしおかか煮 ごはん 小松菜のみそ汁	
あか							牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚卵) ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 いわし ツナ うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	
き							米 大豆油(大豆) 蒸しケーキ(小麦 乳) 黒糖		米 白すりごま 三温糖 砂糖 でん粉 ごま油 (ごま 大豆)	
みどり							パパイア にんじん にら にんにく しょうが ねぎ ウーヅパウダー		キャベツ きゅうり ほうれん草 コーン 小松菜 なめこ しめじ ウーヅパウダー	
小学校	E 584 P 22.6 F 14.0						E 601 P 26.1 F 20.1		E 601 P 26.1 F 20.1	
中学校	E 691 P 27.0 F 15.7						E 701 P 29.5 F 21.6		E 701 P 29.5 F 21.6	
こ ん だ て	5(月) 石垣の塩ちゃんすこう 麩チャンプルー ごはん イナムドゥチ		6(火) ブロッコリーサラダ 国産ミートハンバーグ カレーリゾット		7(水) ライチゼリー ソース焼きそば風 スパゲティ 大豆と豆腐のフライ		8(木) ぶどうゼリー マーボー豆腐丼 わかめスープ 石垣島産米		9(金) こぶびら キャベツ入り 平つくね ごはん きのこのみそ汁	
あか	牛乳 卵 ぶた肉 南ぬ豚(ぶた肉) チキンハッシュ(卵 鶏肉) かまぼこ(魚卵) 花かつお 甘口白みそ(大豆)		牛乳 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) 大豆 豚肉 鶏肉		牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 豆腐 魚肉すり身 大豆 あおさ		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 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)		牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 刻み昆布 鶏肉 うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	
き	米 麩(小麦 大豆) 大豆油(大豆) 小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂 じゃがいも		米 バター(乳) 豚脂 でん粉		スパゲッティ(小麦) オリーブ油 大豆油 砂糖 ごま パン粉 なたね油		米 大豆油(大豆) 三温糖 ごま油 (ごま 大豆) でん粉 砂糖		米 黒いりごま 三温糖 大豆油(大豆) 豚脂 でん粉 砂糖	
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん にら だいこん こんにゃく 干し椎茸 ウーヅパウダー		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		たまねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 にんにく ライチ果汁		たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが 小松菜 コーン ぶどう果汁		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 キャベツ しょうが ウーヅパウダー	
小学校	E 737 P 26.7 F 30.4		E 577 P 20.8 F 26.5		E 691 P 24.6 F 31.6		E 624 P 21.8 F 22.0		E 583 P 24.4 F 18.1	
中学校	E 902 P 33.6 F 36.3		E 719 P 26.0 F 32.5		E 807 P 29.2 F 35.4		E 756 P 26.3 F 26.2		E 711 P 29.3 F 20.9	
こ ん だ て	12(月) 		13(火) チキンライス ほうれん草オムレツ ウインナーの コンソメスープ		14(水) 紅芋タルト 野菜汁そば 山芋入り 豆腐ハンバーグ		15(木) ひじき炒め さんまみぞれ煮 ごはん 玉ねぎのみそ汁 石垣島産米		16(金) ヨーグルップームス ドライカレー コンソメスープ	
あか			牛乳 鶏肉 卵 粗挽きミニウインナー(豚肉 鶏肉) 大豆		牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) かまぼこ(魚卵) 花かつお 豆腐 魚肉すり身 鶏肉 卵 大豆 豚肉 乳成分		牛乳 さんま 南ぬ豚(ぶた肉) ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 木綿豆腐(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 ぶた肉 大豆 鶏レバー (鶏肉) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)	
き			米 大豆油(大豆) じゃがいも 植物油脂		そば(小麦) 白あん(砂糖 あん) 紅芋ペースト 小麦粉 砂糖 やまいも 大豆油		米 大豆油(大豆) 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉		米 小麦粉 大豆油(大豆) 砂糖	
みどり			パプリカMIX たまねぎ コーン 小松菜 にんじん ほうれん草		キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ れんこん		にんじん こんにゃく たまねぎ 小松菜 なめこ 大根 ウーヅパウダー		たまねぎ にんじん あお豆 にんにく 小松菜 コーン	
小学校	E 601 P 26.0 F 17.8		E 589 P 24.4 F 18.0		E 642 P 28.8 F 22.9		E 646 P 23.9 F 21.6		E 646 P 23.9 F 21.6	
中学校	E 759 P 33.1 F 21.9		E 672 P 28.8 F 19.6		E 761 P 33.9 F 25.6		E 780 P 28.9 F 25.4		E 780 P 28.9 F 25.4	
こ ん だ て	19(月) カルフィッシュ そぼろ丼 大根のみそ汁		20(火) ごぼうサラダ 根菜入り平つくね とりそうすい		21(水) アセロラゼリー バジルスパゲッティ ポテトカップグラタン		22(木) 厚揚げのカレー炒め さばしょうが煮 ごはん 豆腐のみそ汁 石垣島産米		23(金) さつまポテト もずく丼 たけのこの すまし汁	
あか	牛乳 とり肉 ぶた肉 豚レバーチップ(豚肉) 絹厚揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) カルフィッシュ(いりこ)		牛乳 とり肉 花かつお 豚肉 卵 大豆		牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) 大豆 乳		牛乳 絹厚揚げ(大豆) 南ぬ豚(ぶた肉) さば 大豆 きざみ揚げ(大豆) 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 もずく ぶた肉 とり肉 わかめ 花かつお	
き	米 大豆油(大豆) 三温糖 砂糖 米粉		米 小麦 里芋 豚脂 でん粉 砂糖 ごま 植物油		スパゲッティ(小麦) オリーブ油 じゃがいも でん粉 植物油脂 砂糖 小麦粉		米 大豆油(大豆) ごま油 (ごま 大豆) 砂糖 でん粉 小麦		米 大豆油(大豆) 三温糖 でん粉 さつまいも 砂糖 植物油脂 水あめ	
みどり	たまねぎ にんじん あお豆 にんにく しょうが だいこん 干し椎茸 ねぎ こんにゃく 小松菜 ウーヅパウダー		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 れんこん こんにゃく レモン果汁		たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 アセロラ果汁		たまねぎ にんじん パプリカMIX だいこん 長ねぎ しょうが ウーヅパウダー		たまねぎ にんじん コーン にら にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが	
小学校	E 585 P 28.0 F 18.1		E 527 P 23.3 F 20.2		E 634 P 23.6 F 22.6		E 624 P 29.6 F 20.6		E 628 P 22.8 F 18.9	
中学校	E 709 P 33.2 F 21.2		E 646 P 28.1 F 24.4		E 756 P 28.3 F 26.6		E 773 P 35.5 F 27.4		E 751 P 27.6 F 22.3	
こ ん だ て	26(月) 納豆 肉じゃが ごはん ほうれん草の みそ汁		27(火) インディアンライス 照り焼きパティ コンソメスープ		28(水) ソファール元気 ヨーグルト 緑黄色野菜と 豆腐のふわっと揚げ マーボー麺		29(木) だいふく 千切りイリチー ごはん じゃがいもとわかめ のみそ汁 石垣島産米		30(金) ハヤシライス パンプキンサラダ	
あか	牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 納豆(大豆) うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 ぶた肉 鶏肉 大豆 粗挽きミニウインナー(豚肉 鶏肉)		牛乳 ぶた肉 とり肉 豚レバーチップ(豚肉) 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大麦 大豆) 豆腐 (大豆) 魚肉すり身 大豆 ヨーグルト(乳 ゼラチン)		牛乳 刻み昆布 南ぬ豚(ぶた肉) うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 豆乳加工品 豆乳クリーム		牛乳 南ぬ豚(ぶた肉) 豚レバーチップ(豚肉) チーズ(乳) おから(大豆) 大豆	
き	米 じゃがいも 大豆油(大豆) 三温糖		米 大豆油(大豆) バター(乳) じゃがいも パン粉(小麦) 砂糖		中華麺(小麦) ごま油 (ごま 大豆) 三温糖 でん粉 大豆油 植物油脂 小麦粉		米 三温糖 大豆油(大豆) じゃがいも 砂糖 でん粉 もち粉 上新粉 水あめ		米 大豆油(大豆) 小麦粉 砂糖 植物油脂	
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 ウーヅパウダー		たまねぎ コーン あお豆 にんじん ほうれん草 りんご		たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ えだ豆 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 ウーヅパウダー		たまねぎ パプリカMIX マッシュルーム にんにく ブロッコリー かぼちゃ 白花豆ペースト (白花豆 白いんげん豆) レモン果汁	
小学校	E 612 P 29.2 F 16.9		E 661 P 27.6 F 23.7		E 765 P 29.8 F 31.7		E 573 P 19.1 F 16.0		E 655 P 25.0 F 20.7	
中学校	E 745 P 36.0 F 19.8		E 797 P 33.1 F 27.9		E 882 P 34.5 F 35.6		E 667 P 22.6 F 17.9		E 842 P 30.9 F 24.7	