

令和7年
10月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたらぎ
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

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるるようにしましょう。		1(水) 牛乳 わかめごはん ちくわのマヨネーズ焼き パパイヤイリチー 根菜ごまみそ汁		2(木) 牛乳 もちきびごはん さばのピリ辛焼き もやしのナムル ゆし豆腐キムチチゲ		3(金) 牛乳 麦ごはん いわしのみそ煮 からしなのおかか和え 冬瓜のそぼろ汁	
	知っていますか？ 五大栄養素の働き		牛乳 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ 糸けすり ツナ 豚ばら肉 チキアギ		牛乳 さば ハム 豚ばら肉 豆腐 あさり		牛乳 いわしみそ煮 糸けすり 鶏肉 アーサ	
	炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など		米 麦 エッグケアマヨネーズ クリーム 油 里芋 さつまいも すりごま		米 もちきび 三温糖 ごま油 油		米 麦 三温糖 でん粉	
	脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど		パセリ パパイヤ 大根 人参 にら ごぼう しめじ 長ねぎ		もやし 小松菜 胡瓜 人参 大根 長ねぎ しめじ にら 白菜キムチ		からし菜 もやし 玉ねぎ 人参 とうがん 生姜	
あか	たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など		無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など		ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど			
き	エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる			
みどり								
こ ん だ て	6(月) 牛乳 きつねうどん 芋ごま天ぷら ごぼうとナッツの和え物 十五夜デザート	十五夜	7(火) 牛乳 麦ごはん 煮つけ ししゃもみりん焼き 手作りおかかふりかけ 果物	8(水) 牛乳 麦ごはん 焼き餃子 回鍋肉 五目スープ	9(木) 牛乳 深川めし ひじきと野菜の豆腐焼き 青菜の和え物 さつま汁	10(金) 牛乳 麦ごはん きのこカレー ミックスベリーヨーグルト	目の愛護デー 目の愛護デー 	
あか	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ ハム		牛乳 豚肉 昆布 ちくわ 厚揚げ ししゃも 糸けすり チリメン 青のり	牛乳 豚ばら肉 豚肉 鶏肉	牛乳 あさり チキアギ ひじきと野菜の豆腐揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 鶏肉 レバー 白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳 ヨーグルト		
き	うどん 三温糖 紅イモ 小麦粉 でん粉 ごま 黒ごま 揚げ油 アーモンド 十五夜デザート		米 麦 三温糖 油 アーモンド	米 麦 油 三温糖 ごま油 でん粉	米 麦 油 すりごま 三温糖 ごま油 さつまいも	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油		
みどり	人参 長ねぎ 小松菜 椎茸 ごぼう 胡瓜		こんにゃく しいたけ とうがん 人参 小松菜 ごぼう 生姜 オレンジ	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉ねぎ 生姜 椎茸 たけのこ ごぼう 小松菜	人参 ごぼう 椎茸 いんげん 小松菜 胡瓜 もやし 大根 長ねぎ	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ エリンギ 生姜 バイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ ミックスベリー		
こ ん だ て	13(月)  スポーツの日		14(火) 牛乳 麦ごはん 魚の黄金焼き お豆たっぷりとりみ炒め かしわ汁	15(水) 牛乳 麦ごはん 塩豚丼 あさりとなめこの味噌汁 果物	16(木) チャーハン 春巻き チョレギサラダ ニラたまスープ ジョア	17(金) 牛乳 タコライス 麦ごはん・ミート キャベツ・チーズ マッシュルームスープ		
あか			牛乳 ホキ 豚肉 厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 豚肉 あさり わかめ 豆腐	ハム 春巻 わかめ きざみのり 卵 豆腐 ジョア	牛乳 牛肉 豚肉 そぼろ大豆 大豆 チーズ 鶏肉 白花生 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳		
き			米 麦 エッグケアマヨネーズ 油 三温糖 でん粉 じゃが芋	米 麦 ごま油 でん粉 ごま	米 麦 ごま油 油 揚げ油 いりごま でん粉	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン		
みどり			玉ねぎ クリームコーン パセリ 人参 キャベツ もやし いんげん とうがん 小松菜 椎茸	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし なめこ 大根 ねぎ オレンジ	玉ねぎ 人参 竹の子 グリンピース キャベツ もやし 胡瓜 にら とうがん えのき茸	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ マッシュルーム セロリ パセリ		
こ ん だ て	20(月) 牛乳 麦ごはん 貝たくさん卵焼き ひじきの炒り煮 恩納のみそ汁		21(火) 牛乳 なかよしパン 秋色シチュー カボチャひき肉フライ コーンサラダ	22(水) 牛乳 じゃこの五目ごはん まぐろの照り焼き かきたまみそ汁 果物	23(木) 牛乳 麦ごはん 中華丼 肉団子スープ まめによろこび	24(金) 牛乳 アーサそば 麩チャンプルー 果物		
あか	牛乳 卵 鶏肉 アーサ ひじき 豚肉 ちくわ 大豆 豆腐		牛乳 鶏肉 大豆 白いんげん 脱脂粉乳 ハム	牛乳 チリメン 鶏肉 まぐろ 豆腐 卵	牛乳 豚肉 白かまぼこ ミートボール まめによろこび	牛乳 豚肉 アーサ 大丸かまぼこ ツナ		
き	米 麦 油 三温糖		なかよしパン 油 じゃが芋 さつまいも マーガリン 小麦粉 揚げ油 三温糖	米 麦 油 三温糖 水あめ	米 麦 ごま油 油 でん粉	沖縄そば 麩 油		
みどり	玉ねぎ 人参 椎茸 切干しだいこん こんにゃく 大根 しめじ にら		人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン 胡瓜 カリフラワー シークワーサー果汁	玉ねぎ 人参 しめじ 竹の子 インゲン 生姜 大根 にら オレンジ	玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 白菜 木くらげ 生姜 とうがん チンゲンサイ	生姜 人参 キャベツ 小松菜 もやし 温州みかん		
こ ん だ て	27(月) 牛乳 黒米ごはん シカムドゥチ クーブイリチー 手作りちんすこう	カジマヤー 	28(火) 牛乳 黒糖パン オムレツのトマトソースかけ 野菜の彩りサラダ 冬瓜のポトフ	29(水) 牛乳 麦ごはん 鯖の塩麹焼 キャベツのごまゆかり じゃがいもと白菜のみそ汁	30(木) 牛乳 麦ごはん アンティークーチョ（牛串天ぷら） ピカンテ・デ・ポーヨ（ポリビア料理） 果物 ポリビア料理	31(金) 牛乳 スパゲティーミートソース 鶏の香味焼き コロネーションサラダ ハロウィン米粉のカップケーキ	ハロウィン	
あか	牛乳 豚肉 白かまぼこ 昆布		牛乳 オムレツ ウインナー	牛乳 さば 油揚げ	牛乳 牛肉 卵 鶏肉	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 レバー 鶏肉 チーズ とりささみ		
き	米 黒米 三温糖 油 小麦粉 ラード		黒糖パン 三温糖 アーモンド じゃが芋	米 麦 ごま ごま油 じゃが芋	米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃが芋	スパゲティ 三温糖 油 パン粉 じゃが芋 ハロウィン米粉のカップケーキ		
みどり	椎茸 こんにゃく とうがん 切干しだいこん 人参		玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 あお豆 とうがん キャベツ パセリ	キャベツ 胡瓜 ゆかり 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト缶 しそ あお豆 胡瓜		