平成29年

恩納村立学校給食センター

10月給食予定献立表

TEL:966－8515

行事欠食	日（曜日）	献立名	主な食品と体内でのはたらき おもに体の組織をつくる（赤の食品） たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる（黄の食品） 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える（緑の食品） ビタミン
	3 火	**牛乳　雑穀ごはん　具たくさんみそ汁** **魚の塩麹焼き　ひじき炒め**	牛乳 大豆 豚肉 鮭 ひじき かまぼこ 豆腐 みそ	米 麦 ごま もちきび じゃが芋 こんにゃく 砂糖 油	山東菜 えのき茸 人参 もやし
山小5年	4 水	**牛乳　もちきびごはん　冬瓜とえのきのみそ汁** **野菜炒め　月見デザート**	牛乳 豚肉 わかめ みそ 卵 厚揚げ コンビーフハッシュ きな粉	米 もちきび 油 もち米 砂糖	冬瓜 えのき茸 小松菜 きゃべつ 人参 もやし パクチョイ ピーマン
仲幼	5 木	**牛乳　コッペパン　麦のポタージュスープ** **魚の黄金焼き　ブロッコリーサラダ**	牛乳 鶏肉 生クリーム 白花･大福豆 脱脂粉乳 ホキ チーズ ハム	パン 麦 小麦粉 バター 油 パン粉 ごま 砂糖 ドレッシング マヨネーズ	人参 玉ねぎ セロリ パセリ コーン 胡瓜 ブロッコリー
	6 金	**牛乳　山菜ごはん　すまし汁　コロッケ** **きゃべつのゆずドレ和え**	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ ツナ 牛肉 卵 大豆	米 麦 もち米 油 ごま 砂糖 ドレッシング 小麦粉 パン粉	山菜 椎茸 人参 ごぼう 冬瓜 山東菜 きゃべつ もやし 胡瓜
	10 火	**牛乳　麦ごはん　イナムドゥチ汁** **もずくのかき揚げ　パパイヤの和え物　果物**	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ もずく ツナ 卵 ハム	米 麦 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 油 ドレッシング	椎茸 ねぎ 生姜 人参 玉ねぎ にら パパイヤ 胡瓜 果物
	11 水	**牛乳　スパゲティーミートソース** **オムレツ　海藻サラダ**	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 卵 鶏肉 海藻 ツナ	スパゲティー 砂糖 油 ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト 大根 胡瓜 にんにく
恩小6年	12 木	**牛乳　ハヤシライス(麦ごはん･ハヤシルー)** **和風サラダ　果物**	牛乳 豚肉 白花･大福豆 わかめ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト 大根 胡瓜 果物
恩小6年	13 金	**牛乳　麦ごはん　春雨スープ** **すり身焼売　青椒肉絲**	牛乳 ハム 卵 すり身 豚肉 牛肉 枝豆	米 麦 春雨 でん粉 焼売の皮 砂糖 ごま油 油	人参 白菜 小松菜 長ねぎ ピーマン 竹の子 もやし にんにく 赤ピーマン
	16 月	**牛乳　麦ごはん　みそ汁** **ちくわのマヨネーズ焼き　クーブイリチー**	牛乳 豆腐 みそ ちくわ 生クリーム 脱脂粉乳 昆布 豚肉	米 麦 マヨネーズ 油	冬瓜 チンゲン菜 パセリ 切干大根 人参 竹の子
	17 火	**牛乳　中華ぞうすい** **豆腐のチリソースかけ　ナムル　果物**	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 麦 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま	椎茸 チンゲン菜 人参 にんにく もやし 白菜 ホーレン草 果物
仲小1～5年	18 水	**牛乳　雑穀ごはん　大根のそぼろ煮** **魚のごま味噌かけ　果物**	牛乳 大豆 豚肉 厚揚げ グリンピース さば みそ	米 麦 ごま もちきび 砂糖 でん粉 油	大根 人参 椎茸 木くらげ 生姜 果物
仲小6年	19 木	**牛乳　コッペパン　卵スープ** **ポークビーンズ　シークァーサーポンチ**	牛乳 卵 豚肉 ウインナー 大豆	パン でん粉 じゃが芋 ゼリー 砂糖 油	人参 玉ねぎ パセリ アスパラガス パイン もも みかん りんご シークァーサー
仲小6年 山小 恩幼	20 金	**牛乳　麦ごはん　納豆みそ(アーモンド入り)** **わかめと卵の汁　豆腐ちゃんぷるー　果物**	牛乳 わかめ 卵 ハム 豆腐 かまぼこ ツナ 納豆 豚肉 みそ 糸削り	米 麦 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ 人参 からし菜 きゃべつ もやし 生姜 長ねぎ 果物
安中2	23 月	**牛乳　フーチバージューシー　すまし汁** **わかさぎの香味だれかけ　なます**	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 豆腐 わかさぎ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	よもぎ 人参 椎茸 ごぼう ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 大根 赤ピーマン
安中2	24 火	**牛乳　なかみそば(沖縄そば･そば汁)** **きゃべつのゆずサラダ　紅いも揚げもち**	牛乳 豚肉 なかみ かまぼこ ツナ	沖縄そば 砂糖 ドレッシング 紅芋 もち粉 油	椎茸 ねぎ 生姜 きゃべつ 人参 もやし 胡瓜 コーン
安中2	25 水	**牛乳　麦ごはん　恩納のみそ汁** **魚の甘酢かけ　パパイヤの和え物**	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば	米 麦 砂糖 でん粉 ドレッシング	大根 人参 しめじ にら パパイヤ 胡瓜
喜･山小6年	26 木	**牛乳　胚芽仲良しパン　ミネストローネスープ** **オムレツのケチャップソースかけ** **マッシュポテト　果物**	牛乳 牛肉 卵 白花･大福豆	胚芽パン マカロニ 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	大根 人参 玉ねぎ アスパラガス トマト コーン 果物
喜校 山小6年 恩小 1～5年	27 金	**牛乳　タコライス　ヌードルコンソメスープ** **(麦ごはん･タコスミート･きゃべつ･チーズ)**	牛乳 豚肉 牛肉 レバー 大豆 チーズ 鶏肉	米 麦 油 スパゲティー	人参 玉ねぎ にんにく きゃべつ 白菜 パセリ
山幼	30 月	**牛乳　カレーライス(麦ごはん･カレールー)** **ひじきのツナ和え**	牛乳 豚肉 ひじき ツナ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく りんご 胡瓜 小松菜 レモン
安幼	31 火	**牛乳 もちきびごはん　ゆし豆腐と卵の汁** **かぼちゃひき肉フライ　からし菜炒め**	牛乳 ゆし豆腐 卵 豚肉 みそ ベーコン かまぼこ	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油	ねぎ かぼちゃ からし菜 人参

☆学校給食費は、期限内に収めましょう。(コンビニエンスストアー・琉銀・沖銀・海銀・農協・沖縄県内のゆうちょ銀行で納付書での振込が可能です。)

注意・・・納付期限を過ぎた場合　　コンビニエンスストアー・ゆうちょ銀行以外の銀行窓口での支払いは可能です。