

令和8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	体内でのばらつき
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



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いため、いろいろな食品を組み合わせるようにはみましょう。」			知っていますか？ 五大栄養素の働き <div><div>炭水化物 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</div><div>脂質 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</div><div>たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</div><div>無機質 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</div><div>ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</div><div>エネルギーになる</div><div>体をつくる</div><div>体の調子をととのえる</div></div>		1(木) 牛乳 もちきびごはん もずくと大根の汁 ひじき卵焼き グンボーイリチー	山小5年欠食	2(金) 牛乳 コーンピラフ ヌードルスープ かぼちゃグラタン ミニトマト	山小5年欠食 仲小3年欠食
	あか				牛乳 もずく ひじき 豆腐 たまご ツナ 豚肉 チキアギ 白みそ		牛乳 ベーコン 鶏肉		
	き				米 もちきび 三温糖 サラダ油		米 サラダ油 スパゲティ		
	みどり				大根 人参 えのき ねぎ 小松菜 ごぼう にら こんにゃく		玉ねぎ 人参 コーン あお豆 キャベツ かぼちゃグラタン ミニトマト		
こ ん だ て	5(月) 牛乳 塩豚丼（麦ごはん・豚丼具） つみれ汁 くだもの(青切りみかん予定)	6(火) 牛乳 麦ごはん うちなーみそ汁 ちくわのうっちん焼き タマナーチャンプルー	7(水) 牛乳 揚げパン パパイアのトマト煮 ささみとナッツのサラダ	8(木) 牛乳 クファージュシー 冬瓜のそぼろ汁 さばの黒糖生姜焼き くだもの(ネーブル予定)	仲小2・3年欠食	9(金) ジョア 麦ごはん チキンカレー ゆでたまご ハニーレモンサラダ	目の愛護デー 		
	あか	牛乳 豚肉 油揚げ とびうおボール	牛乳 豚肉 たまご みそ ちくわ 豆腐 チキアギ 糸けすり	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏ささみ 大豆	牛乳 豚肉 チキアギ ひじき 鶏ひき肉 アーサ さば	鶏肉 たまご			
	き	米 麦 ごま油 かたくり粉 白ごま	米 麦 じゃが芋 サラダ油 エッグケアマヨネーズ	コッペパン 三温糖 揚げ油 はったい粉 じゃが芋 サラダ油 かたくり粉 大豆油 アーモンド コーンスターチ	米 ラード サラダ油 かたくり粉 黒糖 はちみつ	ジョア 米 麦 じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン はちみつ りんごピューレ レモン果汁			
	みどり	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ 青切りみかん	山東菜 人参 えのき キャベツ もやし	パパイア 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン トマトダイス	しいたけ こんにゃく 人参 玉ねぎ 冬瓜 ネーブル	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり			
こ ん だ て	12(月) スポーツの日	13(火) 牛乳 中華おこわ 春雨スープ ショーロンポー くだもの(ネーブル予定)	14(水) 牛乳 仲良しパン キャベツのクリーム煮 トマトミートオムレツ 白菜とりんごのサラダ	15(木) 牛乳 麦ごはん デークニンブシー さばの和風あんかけ 恩納村もずくの佃煮	安小4・5年欠食 琉球料理の日	16(金) カジマヤー祝い 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ スンシー入りいりちー うじら豆腐			
	あか	牛乳 豚肉 ハム たまご ショーロンポー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 トマトミートオムレツ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ さば もずく 糸けすり	牛乳 豚肉 黄かまぼこ みそ 刻み昆布 白かまぼこ 豆腐 魚すりみ たまご ひじき				
	き	米 もち米 サラダ油 ごま油 春雨 かたくり粉	仲良しパン じゃが芋 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン 三温糖	米 麦 三温糖 サラダ油 かたくり粉 水あめ	米 黒米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 揚げ油				
	みどり	しいたけ たけのこ きくらげ 長ねぎ あお豆 人参 小松菜 白菜 ネーブル	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム 白菜 りんご きゅうり パイン缶	大根 人参 小松菜 しめじ えのき 玉ねぎ ねぎ	ねぎ しいたけ こんにゃく スンシー 切り干し大根 人参 こんにゃく にら あお豆				
こ ん だ て	19(月) 牛乳 麦ごはん 恩納のみそ汁 県産まぐろのから揚げ 小松菜の和え物	20(火) 牛乳 オムライス ヘルネケイット くだもの(梨予定)	21(水) 牛乳 麦ごはん 大根のすまし汁 肉野菜炒め イカ天ぷら アングルスー	22(木) 牛乳 きつねうどん ちゅうら人参の蒸しケーキ ごぼうとちくわのみそマヨ和え アーモンド	恩小1年欠食	23(金) 牛乳 青菜ごはん 秋の吹き寄せ煮 豆腐ハンバーグきのこあんかけ くだもの(ネーブル予定)			
	あか	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 みそ まぐろ ツナ	牛乳 鶏肉 オムライス卵シート ベーコン 白いんげんパースト 脱脂粉乳	牛乳 わかめ 豚肉 厚揚げ ツナ イカ天ぷら みそ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ たまご 豆乳 ちくわ ひじき みそ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐ハンバーグ			
	き	米 麦 三温糖 はちみつ 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 すりごま ねりごま ごま油	米 麦 サラダ油 小麦粉 こめ油 乳不使用マーガリン じゃが芋	米 麦 三温糖 ごま油 すりごま	うどん 三温糖 小麦粉 アーモンド 乳不使用マーガリン エッグケアマヨネーズ	米 麦 さつま芋 里芋 三温糖 かたくり粉			
	みどり	なす ねぎ 小松菜 きゅうり もやし 人参	人参 玉ねぎ コーン あお豆 裏ごしグリーンピース 梨	大根 人参 えのき 人参 にら キャベツ もやし	人参 長ねぎ 小松菜 しいたけ 人参パースト ごぼう コーン	人参 大根 小松菜 ごぼう レンコン こんにゃく しいたけ しめじ 玉ねぎ ネーブル えのき			
こ ん だ て	26(月) 牛乳 麦ごはん あさりと春雨のスープ ごぼうパオシュウ 豚肉と野菜のオイスター炒め	27(火) 牛乳 鶏ごぼうごはん きのこのみそ汁 きびなごのから揚げ くだもの(青切りみかん予定)	28(水) 牛乳 和風スパゲティ ささみチーズ焼き 2色芋のサラダ	29(木) 牛乳 麦ごはん みそ肉じゃが キャベツ入り平つくね 大根のおかか和え	安小4・5年欠食	30(金) 牛乳 麦ごはん フェジョアード パステウ(小学校のみ) ポンゲテージョ(中学校のみ) ピーチゼリー 〜〜〜ブラジル料理〜〜〜	安小5年欠食 恩小4年欠食 		
	あか	牛乳 あさり わかめ 豚肉	牛乳 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ きびなご	牛乳 ベーコン ささみチーズ焼き	牛乳 豚肉 麦みそ ちくわ キャベツ入り平つくね 糸けすり	牛乳 牛肉 豚肉 ウィンナー ミックスビーンズ 大豆 豚ひき肉 たまご 粉チーズ			
	き	米 麦 春雨 ごぼうパオシュウ ごま油 三温糖 サラダ油 かたくり粉	米 麦 サラダ油 小麦粉 かたくり粉 揚げ油	スパゲティ こめ油 オリーブ油 さつま芋 紅芋 ねりごま すりごま エッグケアマヨネーズ 三温糖	米 麦 じゃが芋 三温糖 サラダ油 ごま油	米 麦 オリーブ油 じゃが芋 三温糖 春巻きの皮 揚げ油 ポンデミックス サラダ油 ピーチゼリー			
	みどり	人参 小松菜 白菜 キャベツ にんにくの芽 たけのこ もやし	ごぼう 人参 こんにゃく あお豆 しめじ えのき 玉ねぎ 大根 青切りみかん	しめじ しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン	人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく しいたけ 大根 きゅうり	人参 玉ねぎ			