

10月の予定献立表

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのほたらき |
| 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 |



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|-----------------------------|
| こ ん だ て | 3(月) カジマヤー(2日) げんまい棒 牛乳 クープイリチー 五穀ごはん なかみじる | 4(火) 牛乳 いわしのしょうがに きびごはん とうがんのそぼろに | 5(水) 牛乳 ココロサラダ ミートボールのソースかけ こくとうパン はくさいのクリームに | 6(木) 牛乳 みかん そぼろ むぎごはん アーサじる | 7(金) 牛乳 ちくわのいそべやき ※めんをいれてたべてね! やさいそば れんこんサラダ | |
| | あか ぎゅうにゅう ぶたにく なかみ こんぶ かまぼこ | あか ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク だいず あつあげ | あか ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だしふんにゅう | あか ぎゅうにゅう アーサ とうふ たまご ぶたにく だい | あか ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ | |
| | き こめ だいず油 さとう げんまい棒 | き こめ もちきび だいず油 さとう でんぶ | き こくとうぼん じゃがいも だいず油 マーガリン こ | き こめ だいず油 さとう | き おきなわそば コーンクリームドレッシング | |
| みどり にんじん しいたけ しょうが 切干大根 こんにやく | みどり とうがん にんじん たまねぎ こまつな しょうが | みどり たまねぎ にんじん はくさい あお豆 にんにく | みどり しょうが にんじん いんげん みかん | みどり キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょう | | |
| こ ん だ て | 10(月) スポーツの日 | 11(火) 目のあいごデー(10日) 牛乳 てづくりブルーベリースコーン もずくどんのく※ごはんにかけてたべてね! むぎごはん シカムドゥチ | 12(水) 牛乳 ヤンニヨムチキン だいこんの シークワサー漬け ごはん わかめスープ | 13(木) 牛乳 カラフルサラダ 麦ごはん かぼちゃカレー | 14(金) 牛乳 とうふチャンプルー あんどんすー ごはん みそじる | |
| | あか ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく ヨーグルト | あか ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ とうふ | あか ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だしふんにゅう | あか ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ | あか ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ | |
| | き こめ おおむぎ さとう こむぎ 無塩バター 生 | き こめ だいず油 さとう こま ごま油 水あめ こ | き こめ だいず油 さとう こま ごま油 水あめ こ | き こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン こむぎ | き こめ だいず油 さとう | |
| みどり こんにやく しいたけ だいこん しょうが しょうが | みどり にんにく しいたけ だいこん しょうが しょうが | みどり にんにく しょうが だいこん きゅうり えのき | みどり にんじん たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく | みどり だいこん にんじん こまつな からしな もやし | | |
| こ ん だ て | 17(月) さばのしおやき 牛乳 ごまあえ ごはん とうがんじる | 18(火) 牛乳 ヨーグルト わふうスパゲティ チキンのハニー | 19(水) 牛乳 マーシャルピーンズ(玉城・佐敷・知念) とりにくとこんさいのつくね アルファベットスープ | 20(木) りゅうきゅう料理の日 牛乳 カープチー ふイリチー しそごはん ゆしどうふ | 21(金) 牛乳 なつとう みそカツ ごはん けんちんじる | |
| | あか ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ さば | あか ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ヨーグルト | あか ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン | あか ぎゅうにゅう とうふ アーサ たまご ツナ ふ | あか ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ なつとう | |
| | き こめ ごま さとう でんぶ | き スパゲティ だいず油 バター はちみつ | き 食パン マーガリン コマ さとう こくとう じゃがい | き こめ ふ だいず油 | き こめ ほんこ だいず油 さとう ごま油 ごま さい | |
| みどり にんじん とうがん こまつな きゅうり キャベツ に | みどり にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ | みどり にんじん コーン たまねぎ れんこん ごぼう とう | みどり しそ ねぎ にんじん キャベツ なら カープチー | みどり とうがん にんじん しいたけ ながねぎ こんにやく | | |
| こ ん だ て | 24(月) 牛乳 れんこんととりにくのいために ごはん もずくのすましじる | 25(火) 牛乳 ちくさやき ごはん すきやきふう | 26(水) 牛乳 シークワサーゼリー クワアージュシー | 27(木) 牛乳 じゃがいものきんぴら だいずとござかなのみつがらめ ごはん とうふのみそじる | 28(金) 牛乳 チリドッグ コッパン パンプキンスープ | |
| | あか ぎゅうにゅう もずく さかなそうめん とうふ とり | あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご | あか ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こん | あか ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だいず カ | あか ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく だし | |
| | き こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま | き こめ さとう だいず油 | き こめ おおむぎ だいず油 ほんこ シークワサー | き こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま ごま油 | き コッパン マーガリン こむぎ だいず油 | |
| みどり だいこん ながねぎ にんにく れんこん しめじ | みどり にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな | みどり しいたけ にんじん ねぎ | みどり だいこん にんじん こまつな たまねぎ こんにやく | みどり にんじん たまねぎ かぼちゃ あお豆 ビーマン | | |
| こ ん だ て | 31(月) ハロウィンメニュー🎃 かぼちゃの カップケーキ ツナあえ 牛乳 むぎごはん ポークストロガノフ | 今月の欠食(予定) | | | | カジマヤー祝(ユエー) |
| | あか ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | 3日(月) 大里南小6年 玉城小6年 大里南幼 | | | | 10月3日はカジマヤー祝(ユエー)にちなんだ献立です。 |
| | き こめ おおむぎ だいず油 なまクリーム こむぎ | 7日(金) 大里南小3・5年 佐敷小6年 | | | | カジマヤー祝(ユエー)は97歳のお祝い |
| | みどり にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュ | 12日(水)・13日(木) 知念小5年 | | | | で旧暦の9月7日に行います。 |
| | | 14日(金) 大里南小2年 知念小5年 | | | | 沖縄では12年に1度めぐってくる自分の干支の生まれ年 |
| | 21日(金) 大里南小6年 | | | | にお祝いをします。 | |
| | 24日(月) 佐敷幼 | | | | 5年生が迎える | |
| | 27日(木) 玉城小5年 | | | | 十三祝いから始まり、97歳は最高のお祝い | |
| | | | | | です。 | |