

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	ぎゅうにゅう ぶたにく ポーク だいず あつあげ いわし	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だしふんにゅう ハム だいず にくだんご レッドキドニー	ぎゅうにゅう アーサ とうふ たまご ぶたにく だいず	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	こめ もちきび だいず油 さとう でんぶん	こくとうぼん じゃがいも だいず油 マーガリン こむぎこ さとう たんかんドレッシング	こめ だいず油 さとう	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	とうがん にんじん たまねぎ こまつな しょうが	たまねぎ にんじん はくさい あお豆 にんにく きゅうり 黄ピーマン コーン	しょうが にんじん いんげん みかん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが れんこん きゅうり ブロッコリー コーン	
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 みそしる	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だしふんにゅう チーズ 白いんげんまめ しろはなまめ ハム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ みそ チキアギ ツナ かつおぶし		
き	こめ おおむぎ さとう こむぎこ 無塩バター 生クリーム でんぶん	こめ だいず油 さとう ごま ごま油 水あめ こむぎこ でんぶん	こめ だいず油 さとう ごま ごま油 水あめ こむぎこ	こめ おおむぎ じゃがいも マーガリン こむぎこ マリネドレッシング だいず油	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 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あお豆 コーン ブルーベリー	にんにく しょうが だいこん きゅうり えのき コーン ながねぎ シークワサー	にんじん しょうが だいこん きゅうり えのき コーン ながねぎ シークワサー	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく カリフラワー コーン きゅうり 赤ピーマン あお豆 ブルーン	だいこん にんじん こまつな からしな もやし たまねぎ なら	
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 マスタードやき	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 ごまきなこトースト(大里) なかよしパン(玉城・佐敷・知念)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうふ アーサ たまご ツナ ふ	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 でんぶん	スパゲティ だいず油 バター はちみつ	食パン マーガリン コマ さとう こくとう じゃがいも さといも マカロニ マーシャルピーンズ	こめ ふ だいず油	こめ ほんこ だいず油 さとう ごま油 ごま さといも	
みどり	にんじん とうがん こまつな きゅうり キャベツ にんじん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ にんにく	にんじん コーン たまねぎ れんこん ごぼう とうがん ブロッコリー	しそ ねぎ にんじん キャベツ なら カープチー	とうがん にんじん しいたけ ながねぎ こんにやく にんにく	
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 すきやきふうに	26(水) 牛乳 シークワサーゼリー クワアージュシー しいらフライ	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 とうふのみそしる	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 とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ しいら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だいず カエリ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく だしふんにゅう レッドキドニー チーズ	
き	こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま	こめ さとう だいず油	こめ おおむぎ だいず油 ほんこ シークワサーゼリー	こめ じゃがいも だいず油 さとう ごま ごま油 アーモンド みずあめ	コッパン マーガリン こむぎこ 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 いんげん こんにやく にんじん	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい こまつな こんにやく	しいたけ にんじん ねぎ	だいこん にんじん こまつな たまねぎ こんにやく あお豆 しょうが	にんじん たまねぎ かぼちゃ あお豆 ピーマン セロリ にんにく	
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) 3(月) 大里南小6年 玉城小6年 大里南幼 7(金) 大里南小3・5年 佐敷小6年 12(水)・13(木) 知念小5年 14(金) 大里南小2年 知念小5年 6(木) 大里南小4年 佐敷小 17(月) 百名小 21(金) 大里南小6年 24(月) 佐敷幼 27(木) 玉城小5年 28(金) 大里北小1~5年 玉城小5年 佐敷中3年 31(月) 船越小 馬天小 知念小 大里南小 佐敷中3年				カジマヤー祝(ユーエー) 10月3日はカジマヤー祝(ユーエー)にちなんだ献立です。 カジマヤー祝(ユーエー)は97歳のお祝い(旧暦の9月7日)に行います。 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にお祝いをします。 5年生が迎える十三祝いから始まり、97歳は最高のお祝いです。
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ					
き	こめ おおむぎ だいず油 なまクリーム こむぎこ マーガリン さとう かぼちゃのカップケーキ					
みどり	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり シークワサー					