

# 令和5年 10月の予定献立表

南城市学校給食センター  
TEL: 948-7145

食品群	体内ではたらく
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。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て					
あ か	ぎゅうにゅう あかうお とり肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり肉 かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう 厚揚げ ぶたにく とりさきみ	ぎゅうにゅう チキアギ ぶたにく とりにく かつおぶし
き	じゃがいも なかよしパン 黒豆きなこクリーム だいたず油	こめ ごま油 はるさめ ごま だいたず油	きび こめ ごま油 さとう ごま だいたず油	こめ でん粉 ごま油 さとう ごま	こめ さとう ごま だいたず油
み ど り	セロリ だいこん たまねぎ コーン にんじん プロッコリー しめじ キャベツ	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん はくさい ビーマン もやし きくらげ たけのこ しいたけ	こんにゃく ごぼう にんじん とうがん こまつな しいたけ しょうが	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ	キャベツ こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん 赤ピーマン えのきたけ しめじ たけのこ ごぼう
こ ん だ て	<p>9(月)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10(火) 目のあいごデー</p>	<p>11(水)</p>	<p>12(木)</p>	<p>13(金)</p>
あ か		ぎゅうにゅう とり肉 とりレバー 脱脂粉乳	ぎゅうにゅう ゆし豆腐 さば アーサ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とり肉 脱脂粉乳 ほうれん草オムレツ 白花豆いんげん ウィナー チーズ
き		こめ じゃがいも さとう マーガリン ごま こむぎこ おおむぎ だいたず油	こめ さとう コーンクリームドレッシング	こめ でん粉 ごま油 さとう だいたず油	食パン こむぎこ じゃがいも 生クリーム マーガリン イチゴミックスジャム だいたず油
み ど り		かぼちゃ キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ビーマン ブルーン	キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ シークワサー プロッコリー れんこん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん なかねぎ きくらげ たけのこ しいたけ プロッコリー	たまねぎ コーン にんじん ビーマン 赤ピーマン パセリ マッシュルーム
こ ん だ て	<p>16(月)</p>	<p>17(火)</p>	<p>18(水) 沖縄そばの日(10/17)</p>	<p>19(木) しょくいくの日</p>	<p>20(金) カジマヤー(10/21)</p>
あ か	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく うずらの卵 しゅうまい	ぎゅうにゅう とうが あぶらあげ チキアギ ぶたにく だいたず 白みそ ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かまぼこ だいたず	ぎゅうにゅう 絹ごし豆腐 もずく ポークランチョンミート たまご 魚そうめん	ぎゅうにゅう なかみ かまぼこ ぶたにく こんぶ きなこ
き	こめ でん粉 ごま油 さとう おおむぎ だいたず油	こめ さとう だいたず油	さとう 沖縄そば 黒糖	こめ だいたず油	こめ ころまい タビオカ粉 さとう 紅いも だいたず油
み ど り	こまつな しょうが たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ヤングコーン たけのこ	こんにゃく キャベツ しょうが だいこん にんじん なかねぎ はくさい しいたけ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ もやし	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん なかねぎ ビーマン	こんにゃく しょうが にんじん レモン しいたけ 千切りだいこん
こ ん だ て	<p>23(月)</p>	<p>24(火)</p>	<p>25(水)</p>	<p>26(木)</p>	<p>27(金)</p>
あ か	ぎゅうにゅう ぶたにく 油揚げ 削り節	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ だいたず	ぎゅうにゅう チキアギ ぶたにく たまご かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム だいたず	ぎゅうにゅう ぶたにく きびご かまぼこ
き	こめ じゃがいも さとう だいたず油	こめ 中華ポテト だいたず油	こめ さとう だいたず油	こめ でん粉 ごま油 さとう はるさめ	でん粉 さとう バター スパゲティ だいたず油 チーズ大福
み ど り	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり こんにゃく プロッコリー コーン	たまねぎ コーン にんじん ビーマン マッシュルーム	こんにゃく とうがん にんじん 千切り大根 しいたけ	こまつな たまねぎ にんじん バジル 赤ピーマン しめじ しいたけ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ビーマン シークワサー しめじ
こ ん だ て	<p>30(月)</p>	<p>31(火) ハロウィン献立</p>	<p>今月の欠食(予定)</p> <p>3日(火) 大里南小4年 知念中1・2年</p> <p>4日(水) 佐敷小6年 知念中1・2年</p> <p>5日(木) 佐敷小 知念中1・2年</p> <p>6日(金) 大里南小3年 百名小6年</p> <p>10日(火) 百名小6年</p> <p>13日(金) 玉城小1・2年</p> <p>16日(月) 船越小 大里中</p> <p>27日(金) 大里北小1・2・3・4・5年</p> <p>30日(月) 知念中</p>	<p>カジマヤー祝(ユーエー)</p> <p>10月3日はカジマヤー祝(ユーエー)にちなんだ献立です。</p> <p>カジマヤー祝(ユーエー)は97歳のお祝いので旧暦の9月7日に行います。</p> <p>沖縄では12年に1度、ぐってくる自分の干支の生</p>	
あ か	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ツナ 白みそ わかめ キャベツ入り平つくね チキアギ	ぎゅうにゅう 牛肉 脱脂粉乳			
き	こめ だいたず油	こめ チョコチップ グラニュー糖 バター こむぎこ だいたず油			
み ど り	こまつな だいこん にんじん はくさい もやし たまねぎ	たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム グリンピース かぼちゃ			