

10月の予定献立表

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、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
* 魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

こ ん だ て	 沖縄県産の食材 ○バジル ○からしな ○きゃべつ ○きゅうり ○こまつな ○ピーマン ○とりにく	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)					
		あか	き	みどり	あか	き	みどり			
		ごはん	みそ汁	ごはん	みそ汁	ごはん	みそ汁			
こ ん だ て	 さばの西京やき こんぶのつくだに ごはん 沢煮椀	7(月)	8(火)	9(水) カジマヤー	10(木) 目の愛護デー	11(金)				
		あか	き	みどり	あか	き	みどり			
		ごはん	沢煮椀	ごはん	マーボー大根	ごはん	イナムドゥチ	ごはん	スパゲティ	チキンの ハニーマスタード焼き
こ ん だ て	  スポーツの日	14(月)	15(火) 十三夜	16(水) 世界食料デー	17(木) 琉球料理の日	18(金)				
		あか	き	みどり	あか	き	みどり			
		ごはん	沢煮椀	ごはん	マーボー大根	ごはん	イナムドゥチ	ごはん	スパゲティ	チキンの ハニーマスタード焼き
こ ん だ て	 魚のケチャップあんかけ ごはん はくさいのみそ汁	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)				
		あか	き	みどり	あか	き	みどり			
		ごはん	はくさいのみそ汁	ごはん	煮つけ	ごはん	しょうゆラーメン	たけのこしゅうまい	ごはん	焼き肉丼の具
こ ん だ て	 ユーリンチー ごはん 中華スープ	28(月)	29(火)	30(水) 食品ロス削減の日	31(木) ハロウィン	今月の欠食予定 1日(火)船小5年・大北小6年 2日(水)船小4年・大北小6年 4日(金)百小6年 7日(月)百小6年 10日(木)佐小6年 11日(金)佐小6年・玉城中 17日(木)佐小5年・馬小4年 18日(金)佐小5年 21日(月)大北小 25日(金)大北小1~5年・馬小 30日(水)知中3年 31日(木)知中3年・玉小5年・ 馬小6年				
		あか	き	みどり	あか		き	みどり		
		ごはん	中華スープ	ごはん	豚肉とこんにゃくいため		ごはん	かしわ汁	ごはん	コッパン

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください