

令和8年度

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

南城市学校給食センター

TEL: 948-7145



※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。
※魚や肉には骨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 あ か き み ど り	今月の欠食予定 1日(木) 大里北小5年 2日(金) 大里北小5年、船越小2年 5日(月) 大里北小 6日(火) 佐敷小3年 7日(水) 船越小5年、大里北小6年 8日(木) 船越小6年、玉城小5年、大里北小6年、百名小6年 9日(金) 船越小6年、玉城小5年、百名小6年 15日(木) 馬天小5年 16日(金) 馬天小5年、玉城小6年 19日(月) 玉城小1,2,6年 21日(水) 百名小5年 22日(木) 百名小5年 23日(金) 船越小1年、百名5年		おはなし給食 本の中に登場する料理を給食にアレンジしました! こんだて名の★マークが目印	1(木) きなこおはぎ じゃがいものしおこうじいため ごはん もずくスープ	2(金) みそカツ おかかあえ ごはん つみれじり
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	こまつのアーモンドあえ きびごはん キーマカレー	オレンジ こざかなと大豆のかおりあえ ごはん にくどうふ	アーモンド(中のみ) ★シュークリーム(いちご) ミートソース スパゲティ	ヨーグルッペムース なすのひきにくいため しそごはん まごわやさしい汁	手作りこくとうきなこバー ガバオライス ゲーンチューンウンセン(春雨スープ)
	ぎゅうにゅう ふたにく ぶたレバー レンズ豆 とろにゅう 白花豆いんげん豆 こめ もちきび じゃがいも だいず油 乳不使用マーガリン 米粉 さとう ごま油 アーモンド にんじん たまねぎ なす ビーマン にんにく こまつな もやし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ カエリ 大豆 青のり こめ さとう だいず油 いりごま 水あめ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ しいたけ こんにやく オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく ぶたレバー イカフライ スパゲティ オリーブ油 だいず油 シュークリーム アーモンド にんじん たまねぎ ビーマン トマト にんにく	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ わかめ 白みそ 赤みそ ぎゅうにく ぶたにく こめ じゃがいも すりごま だいず油 さとう ごま油 ヨーグルッペムース にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ なす インゲン	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく だいず きな粉 こめ はるさめ さとう ごま油 だいず油、コーンフレーク マシュマロ こくとう 乳不使用マーガリン にんじん はくさい しいたけ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン しめじ パセリ
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
こ ん だ て	スポーツの日 ちくわのマヨネーズやき ごはん へちまのみそじる		★フレンチフライ ★やさい入りポークチャップ コッパパン スコッチブロス	ごもくあげどうふ(2こ) フータシヤー ごはん アーサ入りゆしどうふ	カーブチー パバイヤイリチー くろごめごはん イナムドゥチ
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ 白みそ 麦みそ ちくわ 脱脂粉乳 かつおぶし 青のり こめ ノンエッグマヨネーズ 生クリーム 白玉だんご さとう にんじん へちま こまつな シークワーサー果汁		ぎゅうにゅう とり肉 白いんげん豆 ぶたにく コッパパン おし麦 だいず油 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ セロリ エリンギ マッシュルーム ビーマン にんにく	ぎゅうにゅう ゆしとうふ アーサ たまご ツナ ごもくあげどうふ こめ ふ だいず油 にんじん キャベツ にら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ 甘口白みそ 無塩せきベーコン ツナ チキキ こめ 黒米 だいず油 こんにやく しいたけ パバイヤ にんじん キャベツ にら にんにく カーブチー
こ ん だ て	19(月) 菊酒(チクザキ)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
あ か き み ど り	スティックりんごタルト くりといもの秋おこわ さばの黄金やき	もちまん チンジャオロース ごはん サンラタン	こめこのさつまいも くりのタルト ★たこのたこやき ★のどごしいっぱい細うどんうまだれ(のどごし本太うどん) いため	★コロケ きりぼしだいこんサラダ ごはん 秋やさいの とんじる	ベビーチーズ タッカルビ ごはん わかめスープ
こ ん だ て	26(月) おはなし給食	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
あ か き み ど り	★わふうハンバーグ れいとうみかん ★コールスローサラダ ★ごはん ★わかたけじる	カルフィッシュ(中のみ) きんぴらどん きびごはん とうがんのスープ	いちごジャム(その他の地区) ジャーマンポテト コーンチーストースト ブラウンシチュー(佐敷・知念地区) 食パン(その他の地区)	グルクンのもずくあんかけ ごはん シブインプシー	こんぶのつくに とりにくのてりやき ごはん とうがんのみそじる
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ わかめ こめ さとう でん粉 ドレッシング たけのこ だいこん えのきたけ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず 赤みそ カルフィッシュ こめ もちきび はるさめ だいず油 さとう ごま油 とうがん にんじん ながねぎ こまつな とうがねぎ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく レッドキドニー 無塩せきウインナー パン ノンエッグマヨネーズ 乳不使用マーガリン だいず油 じゃがいも いちごジャム コーン パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チキアギ あつあげ 赤みそ 白みそ グルコン もずく こめ さとう だいず油 でん粉 こむぎこ とうがん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ ビーマン しょうが	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 麦みそ とりにく こんぶ こめ さとう いりごま ごま油 とうがん にんじん こんにやく ねぎ にんにく しょうが きくらげ