

※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、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて にんじんシリシリー わかめごはん うちなーみそしる	こんだて べにいもチップス ごはん だいこんのそぼろに	こんだて わふうドレッシング りっちゃんのげんきサラダ ココアナッツ コッペパン パンプキンスープ	こんだて シュウマイ ごはん じゃがマーボー	こんだて みかん ひじきいため ごはん あきやさいのとんじる
こんだて 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪	11(火) 目の愛護デー 献立 ブルーベリータルト わふうきのこスパゲティ チキンフライ	12(水) スライスチーズ ドライカレー ごはん やさいスープ	13(木) アガラサー (こくとうおしん) ごはん フーイリチー イナムドウチ	14(金) おうとう キムムッチ(かんこくふうふりかけ) ごはん ピリ辛にくじゃが
17(月) とうがんのちゅうかに ごはん はるさめスープ	18(火) こめこドック ソースやきそば しろみぎかな フライ	19(水) 食育の日 アセロラゼリー マンクグラー ごはん もずくのみそしる	20(木) いちごジャム (その他の学校) ごはん チキンとパパイアの トマトに ラビオリ スープ	21(金) こくとうまんじゅう あつあげのそぼろあんかけ ごはん ごもくじる
24(月) りんご入りフルーツポンチ おぎごはん ハヤシライス	25(火) さつまいもと小魚のあまからあえ ごはん すきやきふうに	26(水) ヨーグルト ぶたキムチ ごはん わかめスープ	27(木) さかなのシークワサーマリネ ごはん きこの クリームスープ	28(金) オレンジ おやこどん ごはん てまりふのすまし汁
31(月) ハロウィン ハロウィンのこめこカップケーキ ミートボール スパゲティ かぼちゃ型 ハンバーグ	今月の糸満産野菜 こまつな・とうがん きゅうり		☆10月10日は目の愛護デー☆ 目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター) ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦) ・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)	

※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「アレルギー献立表」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。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。
朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしたり、いらいらしたり、元気に活動ができません。勉強や運動ができるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

忙しい朝には・・・ リメイクおにぎり!

おかずを多めに作り、ごはん混ぜ込むだけで栄養満点のおにぎりになります♪

こんなおかずがおすすめ!

- ★ひじきの煮物
- ★きんぴらごぼう
- ★そぼろ
- ★肉じゃが

10/5(水)の給食は・・・ 「りっちゃんのげんきサラダ」

小学1年生の国語で学習する「サラダでげんき」という教材文に出てくるサラダです。お話を思い出しながら食べてくださいね♪

レシピ げんきサラダ

【ざいりょう 5人分】

- ・ハム4枚
- ・きゅうり1/2本
- ・キャベツ4枚
- ・コーン15g
- ・にんじん1/6本
- ・きざみこんぶ1g
- ・ミニトマト5こ
- ・かつおぶし2g

(ドレッシング)※市販のドレッシングでもOK
・オリーブ油 小さじ1 ・酢13g ・さとう4g ・しおこしょう 少々

【つくりかた】

- ①キャベツ、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ②ハム、きゅうりは千切り、トマトは1/4に切る。
- ③きざみこんぶは水でもどし、水気をきる。
- ④ボウルに①②③とコーン、かつおぶしを入れ、調味料を合わせたドレッシングで味付けをする。

令和4年10月 アレルギー献立表

電話(098) 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	栄養価	
3	月	わかめごはんのなし うちなーみそ汁の豆・豚 にんじんシリシリーの豆・卵	豆腐、豚肉、みそ ツナ、卵	ごめ じゃがいも 大豆油	わかめ にんじん、とうがん、こまつな にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし	E 550 Kcal P 24.8 g F 15.5 g	E 689 Kcal P 29.1 g F 17.3 g	
4	火	ごはんのなし 大根のそぼろ煮の豚・豆 紅芋チップスの豆	豚肉、大豆、厚揚げ、かまぼこ	ごめ 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油 紅イモ、三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、あお豆、しょうが	かつおだし	E 615 Kcal P 22.2 g F 19.6 g	E 770 Kcal P 26.6 g F 22 g	
5	水	コッペパンの麦・乳・豆 パンクンスープの鶏・乳・豆・麦 りっちゃん元気サラダの豚・豆・乳 和風ドレッシングのなし ココアナッツのアモ・豆	鶏肉、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳 ハム(豚・豆・乳)、こんぶ	コッペパン(麦・乳・豆) マーガリン、小麦粉、大豆油 和風ドレッシング ココアパウダー、三温糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、パセリ きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	チキンブイヨン(鶏)	E 606 Kcal P 23.7 g F 20 g	E 695 Kcal P 27.1 g F 22.2 g	
6	木	ごはんのなし じゃがマーボーの豚・豆・麦・ご・鶏 焼売の麦・豆・鶏・豚	豚肉、大豆、豆腐、みそ 焼売(麦・豆・鶏・豚)	ごめ じゃがいも、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油、大豆油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト、ながねぎ	オイスターソース(カキエキス・豆) テンメンジャン(麦・豆・ご) ポークブイヨン(豚・鶏)	E 639 Kcal P 26.2 g F 20.3 g	E 817 Kcal P 32.4 g F 23.8 g	
7	金	ごはんのなし 秋野菜の豚汁の豚・豆 ひじき炒めの豆 みかんのなし	豚肉、豆腐、みそ ツナ、ひじき、油揚げ、大豆	ごめ 里芋 大豆油、三温糖	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、れんこん、ねぎ にんじん、切りこんにやく	かつおだし かつおだし	E 597 Kcal P 25 g F 16 g	E 738 Kcal P 29.4 g F 17.7 g	
11	火	和風きのこスパゲティ の麦・豆・鶏・豚 チキンフライの鶏・豆・牛・麦 ブルーベリータルトの豆	鶏肉、ベーコン(豚)、かまぼこ チキンフライ(鶏・豆・牛・麦)	スパゲティ(麦)、大豆油 大豆油 ブルーベリータルト(豆)	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、しめじ エリンギ、しいたけ、にんにく		E 577 Kcal P 22 g F 30.5 g	E 616 Kcal P 23.6 g F 32.3 g	
12	水	ごはんのなし やさいスープの鶏・豚・り・牛・豆 ドライカレーの豚・豆・麦・鶏 スライスチーズの乳	鶏肉 豚肉、大豆、レンズ豆 スライスチーズ(乳)	ごめ じゃがいも、大豆油 大豆油、三温糖	にんじん、キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト	がらすoup(豚・鶏・り) コンソメ(牛・豆) デミグラスソース(麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	E 652 Kcal P 26.5 g F 23.8 g	E 798 Kcal P 30.9 g F 26.2 g	
13	木	ごはんのなし イナムドゥチの豚・豆・鶏 フイリチーの麦・豆・卵・豚 アガラサーの麦・乳	豚肉、かまぼこ、みそ 卵、ベーコン(豚)、ツナ	ごめ 麩、大豆油 アガラサー(麦・乳)	しいたけ、こんにやく キャベツ、にんじん、にら	かつおだし、ホークブイヨン(鶏・豚)	E 675 Kcal P 32.1 g F 18.6 g	E 824 Kcal P 37.9 g F 21 g	
14	金	ごはんのなし ピリ辛肉じゃがの豚・豆・ご キムムッチ(韓国風ふりかけ)の 黄桃のも	豚肉、厚揚げ 刻みのり	ごめ じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま油 白ごま、ごま油、三温糖	にんじん、糸こんにやく、たまねぎ、あお豆、にんにく にんにく 黄桃	かつおだし、コチュジャン(豆)	E 613 Kcal P 23.8 g F 16 g	E 757 Kcal P 28.2 g F 17.8 g	
17	月	ごはんのなし 春雨スープの鶏・豚・り・ご 冬瓜の中華煮の豚・豆・ご・鶏	鶏肉、なると 豚肉、あつあげ	ごめ はるさめ、ごま、ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいもでん粉	にんじん、はくさい とうがん、にんじん、たけのこ、ヤングコーン こまつな、しょうが、にんにく	かつおだし がらすoup(鶏・豚・り) ポークブイヨン(鶏・豚)	E 589 Kcal P 20.6 g F 19.8 g	E 736 Kcal P 24.2 g F 22.3 g	
18	火	ごはんのなし ソース焼きそばの麦・豚・り・豆 白身魚フライの麦・豆 米粉ドックの卵・豆	豚肉、チキアギ 白身魚フライ(麦・豆)	ごめ 大豆油 米粉ドック(卵・豆)	焼きそば(麦)、大豆油 大豆油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン にんにく	どんかつソース(り) 焼きそばソース(豆・り・麦・豚)	E 658 Kcal P 23.9 g F 34.5 g	E 714 Kcal P 26 g F 36.8 g
19	水	ごはんのなし もずくのみそ汁の鶏・豆 ヌンクグラーの豚・豆 アセロラゼリーのり	鶏肉、※もずく、豆腐、みそ 豚肉、油揚げ	ごめ 大豆油、三温糖 アセロラゼリー(り)	にんじん、えのきたけ、ねぎ だいこん、にんじん、からし、しいたけ	かつおだし かつおだし	E 599 Kcal P 25 g F 17.6 g	E 735 Kcal P 29.5 g F 19.5 g	
20	木	ごはんのなし あげパン(潮小・潮中) の麦・乳・豆・アモ コッペパンの麦・乳・豆 ラビオリスープの鶏・麦・豚・豆 チキンとパパイアのトマト煮の鶏・豆 いちごジャムのなし	きなこ(豆)脱脂粉乳 鶏肉、ラビオリ(麦・鶏・豚・豆) 鶏肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	ごめ コッペパン(麦・乳・豆)大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 コッペパン(麦・乳・豆)	にんじん、はくさい、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、パパイア、にんにく、トマト	かつおだし、ホークブイヨン(鶏・豚) チキンブイヨン(鶏)	E 600 Kcal P 31.2 g F 16.1 g	E 680 Kcal P 35.5 g F 17.6 g	
21	金	ごはんのなし 五目汁の豚 厚揚げのそぼろあんかけの豆・鶏 黒糖まんじゅうの麦・乳・豆	豚肉 厚揚げ、鶏肉、大豆	ごめ 大豆油、三温糖、じゃがいもでん粉 黒糖まんじゅう(麦・乳・豆)	とうがん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやく たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	E 631 Kcal P 24.9 g F 14.5 g	E 755 Kcal P 28.6 g F 15.3 g	
24	月	ごはんのなし ハヤシライスの豚・豆・麦・牛・乳・鶏 りんご入りフルーツポンチのも・オリ	豚肉、脱脂粉乳	ごめ、麦 じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン グリーンピース、トマト、にんにく パイン、黄桃、洋ナシ、ぶどう、チェリー、りんご ゼリー(オリ)	ハヤシライス(麦・豆・牛) デミグラスソース(麦・鶏)	E 666 Kcal P 20.7 g F 19.4 g	E 831 Kcal P 24.6 g F 21.7 g	
25	火	ごはんのなし すきやき風煮の豚・豆 さつま芋と小魚の甘辛あえ のアモ・ご・豆	豚肉、豆腐 ※カエリ、アーモンド	ごめ 大豆油、三温糖 さつま芋、ごま、大豆油、三温糖、水あめ	糸こんにやく、にんじん、たまねぎ、はくさい こまつな、しいたけ、しめじ、長ねぎ	かつおだし	E 610 Kcal P 25.8 g F 18.5 g	E 758 Kcal P 30.5 g F 20.7 g	
26	水	ごはんのなし わかめスープのア・豚・ご 豚キムチの豚・豆・り・さ ヨーグルトの乳・ゼ	わかめ、あさり、なると 豚肉、あつあげ ヨーグルト(乳・ゼ)	ごめ ごま、ごま油 大豆油、三温糖	にんじん、ながねぎ、だいこん にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ キムチ(り・さ)	かつおだし、ガラポーク(豚)	E 571 Kcal P 25.5 g F 14.4 g	E 704 Kcal P 29.6 g F 15.9 g	
27	木	黒糖パンの麦・乳・豆 きのこのクリームスープの鶏・豆・麦・乳 魚のシクワーサーマレのさ・豆	鶏肉、脱脂粉乳、白花生、白いんげん豆 さば	黒糖パン(麦・乳・豆) じゃがいも、マカロニ、マーガリン、小麦粉、大豆油 じゃがいもでん粉、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、あお豆 たまねぎ、トマト、黄ピーマン、パセリ、シークワサー	チキンブイヨン(鶏)	E 714 Kcal P 29.8 g F 28.9 g	E 827 Kcal P 34.5 g F 33.4 g	
28	金	ごはんのなし てまり麩のすまし汁の麦・豆 親子丼の鶏・卵・豆 オレンジのオ	豆腐、わかめ 鶏肉、かまぼこ、卵	ごめ てまり麩 大豆油、三温糖	えのきたけ、ながねぎ にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく オレンジ	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	E 582 Kcal P 27.6 g F 15.4 g	E 721 Kcal P 32.4 g F 17.1 g	
31	月	ごはんのなし ミートボールスパゲティ の麦・豆・鶏・豚 かぼちゃ型ハンバーグの豆・鶏・豚 ハロウィン米粉のカップケーキの豆	鶏肉、豚肉、大豆、ミートボール(豆・鶏・豚) かぼちゃ型ハンバーグ(豆・鶏・豚)	ごめ スパゲティ(麦)、大豆油、三温糖 三温糖、じゃがいもでん粉、大豆油 ハロウィン米粉のカップケーキ(豆)	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、にんにく えのきたけ、たまねぎ	デミグラスソース(麦・鶏)	E 597 Kcal P 26.3 g F 28 g	E 692 Kcal P 31.5 g F 32.5 g	

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨表示 : あ・・・あわび、い・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ・・・キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ、サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉
 か・・・カシューナッツ、パ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ、も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、せ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド その他: ア・・・あ
 さり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。(アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。
 ※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。