



食品群	体内でのはたらき
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  
※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。

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	

こ ん だ て	2(月) しおにくじゃが ごはん あきやさいの とんじる	3(火) いちごジャム (その他学校のみ) チリコンカン あげパン(潮小中) ラビオリスープ コッペパン(その他学校)	4(水) いわしのしょうがに うめかりかりごはん だいこんのうまに	5(木) チンジャオロース ごはん たまごいり ちゅうかスープ	6(金) プリン キャベツのメンチカツ 青菜のバター醤油パスタ
こ ん だ て	QRコード 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♪	10(火) 目の愛護デー献立 ブルーベリータルト スライスチーズ ドライカレー ごはん やさいスープ	11(水) きんぴらごぼう ごはん ぐたくさん みそしる	12(木) ひじきしゅうまい (小1こ・中2こ) ごはん じゃがマーボー	13(金) 沖縄そば献立 むらさきいもまんじゅう スルメの シークワサーソースかけ 野菜そば(具&汁) 沖縄そば(個食麺)
こ ん だ て	16(月) さばいりそばろめし ごはん のっぺいじる	17(火) ぶたにくとあおな のオイスターいため ごはん つくねじる	18(水) リンゴジャム (その他学校のみ) 野菜のガーリックソテー あげパン(兼小中) マカロニの クリーム スープ コッペパン(その他学校)	19(木) 琉球料理の日献立 糸満市から頂きました! パッションフルーツゼリー あつやきたまご ごはん おきなわふうにつけ	20(金) カジマヤー献立 オレンジ クープイリチー ごはん イナムドウチ
こ ん だ て	23(月) ベビーチーズ ぶたキムチ ごはん はるさめスープ	24(火) 糸満産イカ献立 はるまき ごはん 糸満産イカの中華丼	25(水) さつま芋と栗のタルト にくだんご (小1こ・中2こ) こくとうパン クラムチャウダー	26(木) ミックスナッツ おやこどん ごはん すましじる	27(金) いまがわやき 骨としっぽに気を付 けて食べてね! タルタルソース アジフライ ごはん ごもくじる
こ ん だ て	30(月) フルーツポンチ ごはん ポークストロガノフ	31(火) ハロウィン献立 ハロウィンデザート かぼちゃ型ハンバーグ ミートボールスパゲティ	☆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)		~10/27(金)の 「アジフライ」について~ アジフライは骨がある場 合がありますので、気を付 けて食べるようにしてくだ さい。また、しっぽが折れたり、 欠けたりなどして衣につく ことがあります。

**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  
に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  
★そばろ  
★肉じゃが

**手が菌の運び屋に!?**

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

糸満産のパッションフルーツ  
とイカが登場します!!

10月は糸満市のパッションフルーツゼリーとイカを出します。糸満産の美味しい味覚たっぷりです。

# 令和5年10月 アレルギー献立表

電話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 もととなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもととなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
2	月	ごはんなし 秋野菜の豚汁(豚・豆) 塩肉じゃが(豚・豆)	豚肉、厚揚げ、みそ 豚肉	こめ 里芋 じゃがいも、三温糖、大豆油	人参、ごぼう、大根、しめじ、れんこん、こねぎ にんにく、人参、玉ねぎ、こんにやく、絹さや	かつおだし かつおだし、塩麹	E 581 Kcal P 25 g F 15.6 g	E 726 Kcal P 29.5 g F 17.3 g
3	火	揚げパン(潮小中) ①麦・乳・豆・アモ コッペパン(その他学校) ①麦・乳・豆 ラビオリスープ(鶏・麦・豚・豆)	きなこ(豆)、脱脂粉乳 鶏肉、ラビオリ(麦・鶏・豚・豆)	コッペパン(麦・乳・豆)アーモンド、三温糖、黒糖、大豆油 コッペパン(麦・乳・豆)	にんじん、はくさい、小松菜、しょうが	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)	E 636 Kcal P 31.7 g F 19.5 g	E 722 Kcal P 36.4 g F 21.6 g
4	水	梅カリカリごはんなし 大根のうま煮(鶏・豆) いわしの生姜煮(麦・豆)	ウインナー(豚)豚肉、大豆、いんげん豆 とりにく、厚揚げ、かまぼこ いわし生姜煮(麦・豆)	こめ じゃが芋、三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油	乾燥カリカリ梅 大根、人参、こんにやく、あお豆(豆)しょうが	ケチャップ かつおだし	E 626 Kcal P 26.7 g F 20.7 g	E 759 Kcal P 30.5 g F 21.9 g
5	木	ごはんなし 卵入り中華スープ ①卵・豆・鶏・豚 チンジャオロース(豚・豆)	卵、なると、豆腐 豚肉	こめ 春雨、じゃがいも、でん粉 三温糖、じゃがいも、でん粉、大豆油	しいたけ、コーン、にんじん、小松菜 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	チキンがらスープ(鶏)、豚だし(豚)、かつおだし オイスター(カキエキス・豆)	E 576 Kcal P 26.3 g F 14.3 g	E 719 Kcal P 31.1 g F 15.7 g
6	金	青菜のバター醤油パスタ ①麦・鶏・豚・豆・乳 キャベツのメンチカツ ①麦・豚・鶏・豆 プリン(乳・卵)	とりにく、ベーコン(豚) キャベツのメンチカツ(麦・豚・鶏・豆)	スバゲティ(麦)大豆油、マーガリン(乳・豆) 大豆油	にんじん、たまねぎ、小松菜、しめじ	昆布茶	E 575 Kcal P 22.4 g F 24.1 g	E 657 Kcal P 25.5 g F 27.5 g
10	火	ごはんなし 野菜スープ(鶏・牛・豆) ドライカレー(豚・豆・麦・鶏) スライスチーズ(乳) ブルーベリータルト(豆)	鶏肉 豚肉、大豆、レンズ豆 スライスチーズ(乳)	こめ じゃがいも 大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン 人参、玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、にんにく、トマト	コンソメ(牛・豆)、チキンがらスープ(鶏) カレー粉、デミグラス(麦・鶏)、がらスープ(鶏・豚)	E 686 Kcal P 26.6 g F 22.6 g	E 832 Kcal P 31.1 g F 24.7 g
11	水	ごはんなし 具だくさんみそ汁(豆) きんぴらごぼう(豚・ご・豆)	わかめ、油揚げ、みそ、豆腐 豚肉	こめ ごま、大豆油、三温糖、ごま油	はくさい、なす、だいこん、にんじん、たまねぎ ごぼう、にんじん、こんにやく	かつおだし かつおだし	E 565 Kcal P 24.4 g F 16.3 g	E 704 Kcal P 28.7 g F 18.2 g
12	木	ごはんなし じゃがマーボー ①豚・豆・麦・ご・鶏 ひじきしゅうまい(麦・豚・鶏・豆)	豚肉、大豆、豆腐、みそ ひじきしゅうまい(麦・豚・鶏・豆)	こめ じゃがいも、三温糖、じゃがいも、でん粉、ごま油、大豆油	人参、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、トマト	オイスター(カキエキス・豆)、チンメンジャン(麦・豆・ご)、ケチャップ、がらスープ(鶏・豚)豆板醤	E 622 Kcal P 24.1 g F 19.8 g	E 810 Kcal P 30.4 g F 23.5 g
13	金	沖繩そば(個食麺)①麦 野菜そば(具&汁)①豚・鶏	豚肉	沖繩そば(麦) 大豆油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、小ねぎ	かつおだし、豚だし(豚)、がらスープ(鶏・豚)、鶏だし(鶏)	E 769 Kcal P 36.3 g F 28.3 g	E 907 Kcal P 42.8 g F 32.5 g
16	月	ごはんなし のっぺい汁(鶏・豆) さば入りそば(豚・鶏・さ・豆・ご)	鶏肉、油揚げ とりにく、豚肉、さば、大豆	こめ 里芋、じゃがいも、でん粉 三温糖、ごま油、大豆油	しいたけ、大根、人参、こんにやく、ごぼう、長ねぎ ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン、生姜、にんにく	チキンがらスープ(鶏)、かつおだし	E 648 Kcal P 31.9 g F 19.7 g	E 808 Kcal P 37.9 g F 22.1 g
17	火	ごはんなし つくね汁(麦・ご・豆・鶏・豚) 豚肉と青菜のオイスター炒め(豚・豆)	中華風つくね(麦・ご・豆・鶏・豚)、わかめ 豚肉、厚揚げ	こめ ごま油、じゃがいも、でん粉 大豆油、じゃがいも、でん粉	人参、白菜、たけのこ、コーン、長ねぎ、しょうが 小松菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	かつおだし、がらスープ(鶏・豚) オイスター(カキエキス・豆)	E 598 Kcal P 22.6 g F 22.1 g	E 747 Kcal P 26.4 g F 25.1 g
18	水	揚げパン(潮小中) ①麦・乳・豆・アモ コッペパン(その他学校) ①麦・乳・豆 マカロニのクリームスープ ①鶏・麦・豆・乳 野菜のガーリックソテー ①豚・牛・豆 りんごジャム(り) (その他の学校のみ)	きなこ(豆)、脱脂粉乳 鶏肉、白花生豆、白いんげん豆ペースト、脱脂粉乳 ベーコン(豚)	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) マカロニ(麦)、じゃがいも、マーガリン(乳・豆)小麦粉、大豆油 大豆油	にんじん、たまねぎ、あお豆(豆)さとうきび粉 にんにく、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、エリンギ、パセリ	チキンがらスープ(鶏) コンソメ(牛・豆)	E 703 Kcal P 26.5 g F 26.6 g	E 806 Kcal P 29.8 g F 30.1 g
19	木	ごはんなし 沖繩風煮つけ(豚・豆) 厚焼き玉子(卵・麦・豆) パッションフルーツゼリーなし	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、昆布 厚焼き玉子(卵・麦・豆)	こめ 三温糖、大豆油	大根、人参、こんにやく、小松菜	かつおだし	E 665 Kcal P 25.9 g F 23.3 g	E 810 Kcal P 29.8 g F 25.7 g
20	金	ごはんなし イナムドゥチ(豚・豆・鶏) クーパイリチ(豚・豆) オレンジオオ	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ 大豆油	しいたけ、こんにやく にんじん、こんにやく オレンジ	かつおだし、がらスープ(鶏・豚) かつおだし	E 612 Kcal P 27.6 g F 18.6 g	E 826 Kcal P 32.6 g F 21.1 g
23	月	ごはんなし 春雨スープ(鶏・ご) 豚キムチ(豚・豆・麦・り・さ) ベビーチーズ(乳)	鶏肉、なると 豚肉、あつあげ	こめ はるさめ、ごま、ごま油 大豆油、三温糖	にんじん、キャベツ 人参、玉ねぎ、白菜、きくらげ、白菜キムチ(麦・り・豆・さ)	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)	E 587 Kcal P 26 g F 17 g	E 727 Kcal P 30.2 g F 18.4 g
24	火	ごはんなし 糸満産イカの中華丼 ①豚・イ・卵・鶏・麦・豆・ご はるまき(ご・豆・麦・鶏)	豚肉、いかなると、うずらの卵 はるまき(ご・豆・麦・鶏)	こめ 三温糖、ごま油、大豆油、じゃがいも、でん粉	きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、絹さや、たけのこ、しょうが	がらスープ(鶏・豚)、中華ベース(麦・豆・ご・鶏・豚)	E 672 Kcal P 24.7 g F 23.4 g	E 807 Kcal P 28.7 g F 24.8 g
25	水	黒糖パン(麦・乳・豆) クラムチャウダー ①ア・豚・豆・乳・麦・牛・鶏 肉団子の豆・鶏・豚 さつま芋と栗のタルト(豆)	※あさり、ベーコン(豚)、生クリーム(乳・豆) 肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)	こめ じゃがいも、大豆油、マーガリン(乳・豆)、小麦粉 さつま芋と栗のタルト(豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく	ホワイトルウ(麦・乳・豆・牛・鶏)がらスープ(鶏・豚)	E 760 Kcal P 24.6 g F 28.6 g	E 895 Kcal P 29.9 g F 33.5 g
26	木	ごはんなし 澄まし汁(鶏) 親子丼(鶏・卵・豆) ミックスナッツ(ピ・カ・アモ)	鶏肉、焼き竹輪 とりにく、かまぼこ、卵	こめ 大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、グリブピース、にんにく	かつおだし チキンがらスープ(鶏)	E 659 Kcal P 33.7 g F 22.4 g	E 804 Kcal P 39.2 g F 24 g
27	金	ごはんなし 五目汁(豚) アジフライ(麦・豆) タルタルソース(卵・豆) 今川焼(麦・豆)	豚肉 アジフライ(麦・豆)	こめ 大豆油 タルタルソース(卵・豆) 今川焼(麦・豆)	大根、人参、ごぼう、しいたけ、こんにやく、小ねぎ	かつおだし	E 708 Kcal P 26 g F 22.3 g	E 834 Kcal P 29.2 g F 23.9 g
30	月	ごはんなし ポークストロガノフ ①豚・麦・乳・豆・鶏・牛 フルーツポンチ(も・オ・リ)	豚肉、脱脂粉乳 肉団子(大豆・鶏肉・豚肉)	こめ 小麦粉、マーガリン(乳・豆)	にんにく、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、トマト	デミグラス(麦・鶏)、ケチャップ、ハヤシルウ(麦・豆・牛)	E 639 Kcal P 26.5 g F 15.4 g	E 793 Kcal P 31.2 g F 17.1 g
31	火	ごはんなし ミートボールスバゲティ ①麦・豆・鶏・豚 かぼちゃ型ハンバーグ(豆・鶏・豚) ハロウィンデザート(豆)	とりにく、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)	こめ スバゲティ(麦)大豆油、三温糖	玉ねぎ、人参、青ピーマン、トマト、にんにく	デミグラス(麦・鶏)ケチャップ	E 651 Kcal P 17.1 g F 25.4 g	E 764 Kcal P 34.3 g F 29.7 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  
 推奨義務 : あ…あわび、イ…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、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、ま…まつたけ  
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド  
 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」は表示しておりませんが、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・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。  
 (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。)  
 ※練り製品に使用している魚(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。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。  
 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